



BIULETYN LEKARSKI

Rok XXXVI, wrzesień 2025, numer 189

e-active

LEKARSKI PIKNIK SAMORZĄDOWY
'LIPIEC 2025



START

Sacrum na Warmii Apolonia Szarkowicz	... 5	Spotkania wiosenno-letnie Krystyna Łaskarzewska-Resiak	... 30
XXXIV Żeglarskie Mistrzostwa Lekarzy Piotr Szmyt	... 8	Wybory do organów X kadencji Samorządu Lekarskiego Katarzyna Godlewska	... 33
Turnieje tenisowe lekarzy Redakcja	... 12	Glam Rock Wiktor Hajdenrajch	... 34
Podróże z historią – Stomatologia Piotr Kuźnik	... 13	Król potrzebny od zaraz! Anna Osowska	... 36
Lekarski Ppiknik Samorządowy, lipiec 2025 Małgorzata Szmyt	... 16	Apulia – uroczy włoski obcas Anna Maria Nykiel	... 38
Piknik tenisowy Lekarzy, 2025 Organizatorzy	... 19	Którędy do boga? Apolonia Szarkowicz	... 42
Kronika Okręgowej Rady Lekarskiej Zbigniew Gugnowski, Katarzyna Godlewska	... 21	W poszukiwaniu intencji Małgorzata Sławińska	... 44
Wspomnienie o tych, którzy odeszli... Redakcja	... 22	Tuż obok drogi Jarosław Parfianowicz	... 46
Otyłość z perspektywy psychologii żywienia Joanna Ciborska	... 24	Cmentarz na starej Rossie Karolina Witkowska	... 50
Lekka woda zdrowia doda Roman Łesiów	... 26	Wiewiórka Redakcja	... 51
Druskienniki, Litwa Krystyna Łaskarzewska-Resiak	... 27	Informacje biura Redakcja	... 52
Lekarze na motocyklach Redakcja	... 29		

Anna Lella
Prezes WMIL



Za nami lato i związany z nim wakacyjny klimat. Co prawda w tym roku pogoda nie zawsze była taka, jaką kojarzymy z tą porą roku, jednak nie przeszkodziło to Warmińsko-Mazurskiej Izbie Lekarskiej w realizacji rozmaitych aktywności.

12 lipca br. w Centrum Tenisowym Jakubowo odbył się Tenisowy Piknik Lekarzy Warmii i Mazur 2025 – II Memoriał Zbigniewa Frenszkowskiego. Kort zmienił się w arenę zmagania medyków z rakieta w dłoni. Oczywiście wszystko w charakterze koleżeńskich potyczek. Oprócz gier singlowych, deblowych czy mikstowych na przybyłych gości czekały: biesiada przy grillu, degustacja przekąsek regionalnych, jak też gra pokazowa z udziałem kibiców. Taka formuła niewątpliwie się przyjęła, więc kolejny memoriał odbędzie się już za rok.

Tydzień później miał miejsce z niecierpliwością wyczekiwany przez wszystkich Lekarski Piknik Samorządowy. Jak zwykle przygotowaliśmy mnóstwo aktywności na świeżym powietrzu. Tym razem – po raz pierwszy w nowej lokalizacji – Rodzinnym Parku Rozrywki Bartbo. Zaczarowaliśmy pogodę, więc panująca wokół deszczowa aura ominęła miejsce zabaw. Wśród wielu atrakcji znalazły się m.in. kolorowe dmuchańce, malowanie twarzy czy fotobudka, na nieco starszych czekały ścianka wspinaczkowa, terenowe gry zespołowe i konkursy rodzinne. Jak przystało na plenerową imprezę – nie mogło zabraknąć



poczęstunków z grilla. Po raz kolejny wydarzenie było okazją do wspólnego spędzenia czasu, integracji i relaksu na świeżym powietrzu.

W pierwszym tygodniu września tradycyjnie już miały miejsce XXXIV Żeglarskie Mistrzostwa Lekarzy, organizowane przez naszą Izbę. Jak zwykle miejsca szybko się zapełniły – jachty będące do dyspozycji WMIL „rozeszły się” w pierwszym tygodniu przyjmowania zgłoszeń. Tegoroczna edycja odbyła się w sprawdzonej rok temu lokalizacji – porcie Bocianie Gniazdo w Rynie. Jak zwykle nie zabrakło pozytywnych wrażeń i koleżeńskej rywalizacji. Więcej o zawodach dowiedziecie się z tekstu komandora regat, który znajdziecie w tym wydaniu „Biuletynu Lekarskiego”.

Radością napawa też fakt, że coraz więcej członków naszej Izby wraz z rodzinami i osobami towarzyszącymi decyduje się na skorzystanie z karnetów Medcover Sport. Mimo





że letni czas zachęca do nieco innych typów spędzania czasu wolnego, to liczba aktywnych użytkowników pakietów sportowych w tym czasie była równie imponująca. W tym miejscu przypominam, że WMIL dopłaca swoim członkom do abonamentów 50% ceny. Jestem przekonana, że dzięki tej atrakcyjnej ofercie coraz więcej lekarzy i lekarzy dentyстів z naszej Izby będzie dbać o aktywność fizyczną. Na co dzień bowiem, zajmując się pacjentami, nie każdy z nas ma czas, by zadbać o swoje zdrowie. Dlatego też zachęcam do zażywania ruchu i korzystania z bogatej oferty siłowni, basenów, kortów oraz innych obiektów sportowych.

Dodatkowo lista benefitów dla członków Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie została poszerzona o pokrycie kosztów wybranych szczepień ochronnych. Zostało to zatwierdzone podjęciem Uchwały Okręgowej Rady Lekarskiej. Jesteśmy w trakcie ustalania praktycznych aspektów. Będziemy informować wkrótce o szczegółach.

Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska w Olsztynie pomaga w odnawianiu pomników lekarzy spoczywających na cmentarzu na Starej Rossie! Dnia 9 sierpnia br. przedstawiciele Okręgowej Rady Lekarskiej WMIL, Społecznego Komitetu Opieki nad Starą Rossą, wileńscy społecznicy oraz mieszkańcy miasta spotkali się w Wilnie na uroczystości odsłonięcia odrestaurowanych nagrobków naszych Mistrzów. Wieloletnia już współpraca WMIL z Komitetem trwa od 2018 r., kiedy to dzięki naszym środkom został odnowiony pomnik dr. Leona Kłotta. Oprócz tego do tej pory sfinansowaliśmy renowację jeszcze trzech innych nagrobków: w 2022 r. – dr. Juliana Moszyńskiego, w 2024 r. – dr. Wacława Jasińskiego oraz w 2025 r. – dr. Antoniego Kozłowskiego. Ale to nie wszystko – w przyszłym roku planujemy zaopiekować się pomnikiem dr. Zofii Gimbutt

– stomatolog i działaczki społecznej. Cieszymy się, że poprzez takie gesty możemy podtrzymywać pamięć o naszych Nauczycielach, wszak jak wszyscy wiemy – medycyna naszego regionu w okresie powojennym opierała się głównie na „kadrze wileńskiej”.

Jesteśmy w trakcie wyborów delegatów na Okręgowy Zjazd Lekarzy Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie X kadencji (lata 2026–2030). W większości rejonów wyborczych trwa już faza głosowania. Otrzymaliście pocztą tradycyjną pakiet wyborczy, który zawiera instrukcję oraz kartę do głosowania. Jest to jedna spośród trzech możliwych metod oddania głosu, gdyż – nowość – można również zagłosować elektronicznie (jest to zalecana przez Komisję Wyborczą i bezpieczna forma głosowania). Oczywiście można też wybrać najbardziej tradycyjną formę i zagłosować osobiście, przy urnie wyborczej, w wyznaczonym miejscu i terminie. Cieszę się, że tak licznie oddajecie głosy w wyborach delegatów na Okręgowy Zjazd Lekarzy. Takie zainteresowanie świadczy o tym, że sprawy samorządu lekarzy i lekarzy dentyстів nie są Wam obce!

Wrzesień to tradycyjnie początek roku szkolnego, dla naszej Izby oznacza to powrót ciekawych szkoleń i konferencji. Śledźcie na bieżąco zakładkę „Wydarzenia” na naszej stronie internetowej, zaglądajcie na Facebooka i do skrzynki mailowej, aby być na bieżąco ze wszelkimi aktualnościami związanymi z działalnością naszej Izby!



SACRUM NA WARMII, CZYLI KONCERT NA TRZY ŚWIECE I ADRENOCHROM

Dnia 15 sierpnia 2025 r. w kościele pw. NMP Królowej Polski i Świętych Archaniołów Michała, Gabriela i Rafała w Olsztynie, w ramach Ogólnopolskiej Konferencji „Trakt Głosowy”, odbył się koncert *Sacrum na Warmii: Stabat Mater Pergolesiego i Muzyczne Misterium z La Tempesta* pod batutą Jakuba Burzyńskiego, z udziałem solistów: dr Hanny Zajączkiewicz, prof. UWM – sopran, dr Eweliny Sielskiej-Badurek – mezzosopran, prof. dr. hab. Zdzisława Madeja – tenor.

Przed rozpoczęciem koncertu moją uwagę przykuły umieszczone centralnie trzy płonące białe świece. Skojarzyły mi się z krążącym w Internecie kilka lat temu współczesnym moralitetem *Cztery świece*. W pokoju płonęły cztery świece, które rozmawiały ze sobą. Pierwsza powiedziała: „Ja jestem pokój. Ponieważ ludzie nie potrafią mnie chronić, muszę zgasnąć”. I lekki podmuch wiatru ją zgasił. Druga świeca powiedziała: „Ja jestem wiara, lecz nie jestem już ludziom potrzebna”. I płomień tej świecy zgasł. Smutna trzecia świeca powie-

działa: „Ja jestem miłość, ale ludziom już na mnie nie zależy”. I niedługo ta świeca też zgasła. W tym momencie do pokoju weszło dziecko i widząc zgaszone świece, zawołało: „Co robicie? Musicie płonąć, boję się ciemności!”. Wtedy odezwała się czwarta świeca: „Nie bój się! Ja jestem nadzieja. Dopóki płonę, zawsze można zapalić tamte trzy świece”.

Koncert poprzedziło króciutkie wprowadzenie dyrygenta Jakuba. Pierwsza aria o miłosnym spotkaniu *Where'er you walk* z oratorium *Semele* Georga Friedricha Händla. „Dokąd idziesz? Chłodne wichry wachlują polanę drzew. Gdzie usiądziesz, stłoczą się w cieniu. Dokądkolwiek idziesz, wzniosą się rumieńce i wszystko rozkwitnie, gdzie zwrócisz oczy”.

Drugi utwór to chorał z kantaty *Wachet auf* Jana Sebastiana Bacha *Zion hört die Wächter singen* o oczekiwaniu na narodziny Mesjasza. „Syjon słyszy śpiew strażników, serce jej podskakuje z radości. Ona czuwa i śpieszy się, by wstać. Jej Przyjaciel przychodzi z nieba wspaniały”.



Trzecia aria to obraz męczeństwa Mesjasza z oratorium *Mesjasz* Georga Friedricha Händla *Behold and see*. „Patrz i spójrz – wszyscy, co drogą zdążacie, przyjrzyjcie się, patrzcie, czy jest boleść podobna do tej, co mnie spotkała”.

Aria ta jest wprowadzeniem do drugiej części koncertu – *Stabat Mater* Giovanniego Battista Pergolesiego, 25-letniego kompozytora barokowego, który targany chorobą, napisał to dzieło kilka tygodni przed śmiercią. „Stała Matka Boleściwa obok krzyża ledwo żywa, gdy na krzyżu wisiał Syn”.

W pierwszej części koncertu, po odśpiewaniu pojedynczej arii, tenor podchodził do świec i gasił jedną. Gdy zgasły trzy świece, pozostała jedna – wiecznie paląca się, czerwona lampka przed tabernakulum. Włączyły się światła purpury, szkarłatu, fioletu jako tło dla świetlistego koła, w którego centrum znajdowali się Jezus na krzyżu, stojąca pod nim Matka oraz świadek Jego męki. Świetlistość, intensywne barwy, zatrzymanie w czasie...

Raz – coś błysło jak złotem,
zamigotało zielonym klejnotem,
zatęczyło na zgięciu,
zachrząściło w dotknięciu...

Czas, krawiec kulawy, który odmówił Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej tej materii na suknię: „to sprzedane do nieba – cała sztuka”, teraz uszył z niej marynarkę dla dyrygenta Jakuba. Migocząca czerń marynarki to drzwi w murze otwierające się na przestrzeń transcendentną.

I rozpoczęło się muzyczne misterium.

Wydawało się, że dyrygent Jakub ma trzy pary rąk, aby każdy instrument: skrzypce pierwsze, skrzypce drugie, altówkę, wiolonczelę, violone, pozytyw, osobiście dotknąć, dopieścić, wydobywając z nich najpiękniejsze dźwięki. Równocześnie zwracał się w stronę solistek i bezgłośnymi wargami wzmacniał ich głos w górnych rejestrach. Gdy podnosił ręce, wyglądał jak Mojżesz błagający Boga o zwycięstwo Izraelitów walczących z Amalechitami. Dopóki dyrygent Jakub trzymał ręce w górze, panowała cisza. Zahipnotyzowana publiczność, klaszcząca po pierwszym utworze, teraz siedziała zasłuchana w ciszę między utworami. Widziałam przed sobą młodego mężczyznę, który złożył ręce do oklasków i zastygł bez ruchu. I tak było do finalnego amen. Amen. Amen. Wszyscy byliśmy w transie mistycznym.

Z biologicznego punktu widzenia w naszych mózgach wytworzyła się duża dawka adrenochromu. Jest to organiczny związek chemiczny, pochodna adrenaliny, syntetyzowana *in vivo* poprzez utlenianie adrenaliny. Adrenochrom uznawany jest za psychodelik o działaniu psycholitycznym podobnym do meskaliny, psylocybiny i LSD. Aldous Huxley, opisując w książce *Drzwi percepcji. Niebo i piekło* swoje przeżycia po zażyciu meskaliny, porównuje je do stanów mistycznych osiąganych dzięki ascezie, postom, diecie ograniczonej w kwas nikotynowy, zamknięciu w „ograniczonym otoczeniu”. Uwzględniając ludzką potrzebę transcendencji, Huxley postulował legalizację środków psychodelicznych jako sposobów zmiany świadomości, które są bezpieczniejsze niż alkohol. Pejotyści



zgrupowani w Kościele rdzennych Amerykanów od wielu lat rytualnie przyjmują pejotl. Profesor James S. Slotkin, który jako jeden z nielicznych białych uczestniczył w rytuale zgromadzenia pejotystów, stwierdził, że jego współwyznawcy „nie są z pewnością oszołomieni ani pijani... Nigdy nie wypadają z rytmu ani nie bełkocą, jak pijany czy oszołomiony człowiek by się zachowywał... Wszyscy są cisi, uprzejmi i dbający o innych. Nigdy nie byłem w domu modlitwy żadnego białego człowieka, gdzie byłoby tyle religijnych uczuć lub dobrych obyczajów”*. Ciekawe, co by powiedział, gdyby znalazł się na naszym koncercie.

Pragniemy serdecznie podziękować pani dr Annie Lelli – prezes Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej – za nieocenioną pomoc w realizacji zadania *Sacrum na Warmii: Stabat Mater Pergolesiego i Muzyczne Misterium z La Tempesta*.

Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska wspierała nas od początku w naszej sześcioletniej już działalności na rzecz interdyscyplinarnego podejścia do głosu. Dzięki tej pomocy zyskaliśmy w Olsztynie wyjątkową przestrzeń do działań artystycznych i naukowych. To właśnie przy współpracy środowiska medycznego i artystycznego udało się stworzyć fundament, na którym rozwijamy wydarzenia łączące muzykę, medycynę, naukę i pedagogikę.

W ramach Samodzielnej Interdyscyplinarnej Pracowni Badań nad Głosem, działającej przy Katedrze i Klinice Otolaryngologii, Chorób Głowy i Szyi Collegium Medicum Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, budujemy system opieki i badań nad głosem. To niezwykle, że to unikatowe w skali kraju przedsięwzięcie powstaje właśnie w naszym mieście. Pionierski model integrujący praktykę kliniczną z działalnością artystyczną i dydaktyczną staje się inspiracją dla innych ośrodków.

Wsparcie Izby Lekarskiej pozwala na rozwój inicjatyw, które nie tylko podnoszą jakość badań nad głosem i opieki nad osobami zawodowo posługującymi się głosem, ale także umożliwiają budowanie pomostu między światem medycyny i sztuki. Ten pomost poszerza i otwiera przed nami nowe możliwości zarówno w zakresie nauki, jak i w wymiarze kulturowym i społecznym.

Przykładem takiej synergii był koncert *Sacrum na Warmii: Stabat Mater Pergolesiego i Muzyczne Misterium z La Tempesta*, który odbył się 15 sierpnia 2025 r.

W XXI w. coraz powszechniejsze staje się zażywanie ayahuaski, choć w wymiarze zachodnim jest ono pozbawione sakramentalizacji i służy jedynie celom psychologicznym, modzie i komercjalizacji.

Cóż można zaproponować młodym XXI w.?

Może zamiast koncertu starej kapeli The Sisters of Mercy, wykonującej utwór *Adrenaline* z albumu *Same Girls Wander by Mistake*, zaprosić ich na czystą mistykę na trzeźwo – koncert w wykonaniu najdoskonalszego instrumentu świata, czyli GŁOSU, i zespołu La Tempesta.

lek. Apolonia Szarkowicz

w kościele garnizonowym pw. NMP Królowej Polski i Świętych Archaniołów Michała, Gabriela i Rafała w Olsztynie. To niezwykle wydarzenie, współorganizowane i wspierane przez Warmińsko-Mazurską Izbę Lekarską, zgromadziło ponad 500 osób i stało się integralną częścią VI Międzynarodowych Warmińsko-Mazurskich Kursów Mistrzowskich oraz Ogólnopolskiej Konferencji *Trakt Głosowy*, które od lat wspólnie organizujemy. Koncert był otwarty i niekomercyjny, jego celem była promocja kultury wysokiej, integracja nauki i sztuki oraz podkreślenie dziedzictwa Warmii jako regionu kultury i duchowości.

Publiczność mogła usłyszeć arcydzieła muzyki baroku w wykonaniu solistów: dr hab. sztuki, dr n. med. Hanny Zajączkiewicz, prof. UWM (sopran); dr hab. med. Eweliny Sielskiej-Badurek (mezzosopran); prof. dr. hab. Zdzisława Madeja (tenor), oraz zespołu historycznego La Tempesta pod kierownictwem artystycznym Jakuba Burzyńskiego. Niezwykłą atmosferę dopełniła oprawa świetlna mobilnej sceny, która potęgowała emocjonalny i symboliczny wymiar muzyki.

Jesteśmy wdzięczni Warmińsko-Mazurskiej Izbie Lekarskiej za otwartość, zaufanie oraz konsekwentne wspieranie inicjatyw dowodzących, że głos – narzędzie jednocześnie niezwykle wrażliwe i fundamentalne – wymaga szczególnej troski oraz pogłębionych badań. Dzięki wspólnemu wysiłkowi możemy dziś mówić o Warmii jako miejscu, gdzie rodzą się nowoczesne standardy myślenia o głosie. Przestrzeni, w której medycyna i sztuka spotykają się dla dobra człowieka.

dr hab. sztuki, dr n. med.
Hanna Zajączkiewicz,
prof. UWM

prof. dr hab.
Zdzisław Madej

XXXIV ŻEGLARSKIE MISTRZOSTWA LEKARZY

5–7 września 2025 r.



Przy okazji rozpoczęcia nowego roku szkolnego, w pierwszy wrześniowy weekend, odbyły się Żeglarskie Mistrzostwa Lekarzy, organizowane po raz 34. przez Warmińsko-Mazurską Izbę Lekarską w Olsztynie. Tradycyjnie liczba chętnych przekroczyła nasze możliwości organizacyjne. Będące do naszej dyspozycji jachty rozeszły się w pierwszym tygodniu przyjmowania zgłoszeń. Tegoroczna edycja odbyła się w sprawdzonym w ubiegłym roku porcie Bocianie Gniazdo w Rynie. Na start stawilo się 30 załóg, co z osobami towarzyszącymi dało ponad 150 uczestników.

Miejscem zmagania na wodzie było Jezioro Ryńskie. W tym roku panowały słabsze warunki pogodowe – od całkowitego braku wiatru, do łagodnych podmuchów. Słońce również było dość kapryśne – w piątek pełne nasłonecznienie z isticie tropikalnymi temperaturami, w sobotę zaś całkowite zachmurzenie. Pierwszego dnia udało się rozegrać trzy wyścigi. Pierwsza tura zmagania, zwana Biegiem Mariana, upamiętniała śp. dr. Mariana Szczepańskiego. W tej turze zwyciężyła załoga Wielkopolskiej Izby Lekarskiej, ze sternikiem Piotrem Borowskim. W sobotę tabelę wyników uzupełniły wyniki kolejnych trzech wyścigów.

Niedzielnny poranek przyniósł całkowite załamanie pogody. Brak wiatru i przetaczające się nad Rynem burze nie pozwoliły na opuszczenie portu w bezpieczny sposób. Z tego powodu nie udało się rozegrać w tradycyjny sposób długodystansowego biegu memo-

riałowego ku pamięci dr. Władysława Lipeckiego – inicjatora i wieloletniego komandora regat. W zamian uczestnicy rywalizowali w konkurencji rzutu cumą do celu, w której zwyciężyła załoga Wielkopolskiej Izby Lekarskiej ze sternikiem Ryszardem Szeszyckim.

W porcie Bocianie Gniazdo do dyspozycji dostaliśmy jachty typu Antila 24 oraz Antila 24.4. Sędziował od lat współpracujący z nami Grzegorz Kubicki. Ku mojemu zadowoleniu niezmiennie od lat największą reprezentację miała Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska – 16 załóg, po niej Wielkopolska Izba Lekarska – 3 załogi. Po podsumowaniu wyników całe podium trafiło do przedstawicieli Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej. Wygrała załoga sternika Macieja Kuciela, w składzie: Zuzanna Stępień, Katarzyna Franken oraz Wojciech Ratyński, reprezentująca Warmińsko-Mazurską Izbę Lekarską. Z lekarzami zmagala się także reprezentacja Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarsko-Weterynaryjnej oraz załoga sponsora regat – Towarzystwa Ubezpieczeniowego INTER Polska.

Po sportowych wyścigach na wodzie wieczorami przychodził czas na wspólną biesiadę i integrację przy doskonałej muzyce. Pierwszy wieczór urozmaicił występ zespołu The Painkillers, który porwał uczestników do wspólnej zabawy. W kolejny wieczór uczestnicy regat opanowali Tawernę Bocianie Gniazdo, a wspólne śpiewanie szant trwało do późnych godzin nocnych.



XXXIV Żeglarskie Mistrzostwa Polski Lekarzy przeszły do historii, jak zwykle pozostało dużo wspomnień. Kolejny raz przypadł mi zaszczyt pełnienia funkcji komandora regat, jednak bez wsparcia i ciężkiej pracy komitetu organizacyjnego w składzie: Joanna Gniadek oraz Przemek Kalisz, mistrzostwa nie wyglądałyby tak samo. Oprócz naszej Izby wsparcia finansowego udzieliła Komisja Sportu Naczelnej Izby Lekarskiej, sponsorem

zaś było Towarzystwo Ubezpieczeniowe INTER Polska. Patronatu honorowego imprezie – jak w poprzednim roku – udzielił marszałek województwa warmińsko-mazurskiego Marcin Kuchciński, a „Gazeta Lekarska” objęła wydarzenie patronatem medialnym.

lek. Piotr Szmyt



Zwycięskie załogi XXXIV Żeglarskich Mistrzostw Żeglarzy, kolejno od lewej zdobywcy II miejsca, I miejsca i III miejsca

KLASYFIKACJA KOŃCOWA

Miejsce	sternik	załoga	izba lekarska
1	Kuciel Maciej	Stępień Zuzanna, Franken Katarzyna, Ratyński Wojciech	Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska
2	Liss Robert	Galińska-Liss Natalia, Liss Alicja, Dąbrowski Adam, Dąbrowska Iga	Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska
3	Tomaszewski Witold	Niczyporuk Marek, Romanowski Maciej, Chojnowski Przemysław	Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska
4	Szeszycki Ryszard	Kiszka Maciej, Szeszycka Magdalena, Kiszka Mateusz, Szeszycki Jacek	Wielkopolska Izba Lekarska
5	Olesz Marek	Niemczyk Aleksandra, Iwanicki Michał, Poseł Karolina	Śląska Izba Lekarska
6	Wieczorek Cezary	Ratyński Jacek, Olechnowicz Dariusz, Ratyńska Małgorzata	Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska
7	Inglot Filip	Inglot Jadwiga, Inglot Julia, Bednarz Karol	Dolnośląska Izba Lekarska we Wrocławiu
8	Borowski Piotr	Graja Tomasz, Milewska Magdalena, Szymczak Justyna	Wielkopolska Izba Lekarska
9	Gołębiowski Wiktor	Gołębiowski Artur, Korycka Paulina, Gołębiowski Eryk	Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska
10	Ignasiak Marcin	Gotowicz Marta, Gotowicz Marek, Wróblewski Krzysztof	Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska
11	Jabłoński Wojciech	Bacior Damian, Biesiadecki Krystian, Domagała Maciej	Śląska Izba Lekarska
12	Suszek Marzena	Gregorczyk Maciej, Zajac Szymon, Łaganowski Zbigniew	Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska
13	Jarnot Bartłomiej	Jarnot Małgorzata, Jarnot Mateusz, Jarnot Weronika	Beskidzka/Śląska Izba Lekarska
14	Dahayeu Aleh	Dagajewska Anastazja, Krajewski Przemysław, Shaludsko Michail	Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska
15	Szczęśniak Marcin	Bielachowicz Alicja, Bogacki Marcin, Chroń Maciej	Okręgowa Izba Lekarska w Gdańsku
16	Steckiewicz Zbigniew	Wójcik Stawomir, Sieniakowski Tomasz, Zamaria Mateusz	Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska
17	Gdula Bartosz	Przybysz Mirona, Giruś Anna, Różyczka Przemysław, Andruchewicz Marcin	Tu Inter Polska
18	Mariak Adam	Szumowicz Edyta, Cituk Grzegorz, Kozłowski Tomasz, Kloska Andrzej	Warmińsko-Mazurska Izba Lekarsko-Weterynaryjna
19	Danieluk Stanisław	Gugnowski Zbigniew, Adamowicz Stanisław, Gugnowski Paweł	Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska
20	Zdrojewski Łukasz	Puszkiewicz Magdalena, Puszkiewicz Przemysław, Zdrojewska Małgorzata	Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska
21	Gołębiowski Paweł	Chwała Adam, Winiarczyk Antonio, Chwieszczyk Paweł	Lubelska Izba Lekarska
22	Reguła Janusz	Gośliński Wiktor, Reguła Łukasz, Jakimiak Jacek	Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska
23	Wieczorski Marcin	Nawrocka-Matejek Katarzyna, Ciolek Andrzej, Nawrocki Jerzy	Lubelska Izba Lekarska
24	Jagodziński Szymon	Krawczuk Piotr, Gwizdek Tomasz, Owoc Jakub	Wielkopolska Izba Lekarska
25	Dyśko Łukasz	Kurpiewski Waldemar, Michałowski Janusz, Batia Krzysztof	Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska
26	Abbazov Arthur	Apanasenka Anton, Hudak Aliaksei, Makha Andrei	Okręgowa Izba Lekarska w Warszawie
27	Jóźwik Marcin	Rojek Klaudiusz, Wojtkiewicz Joanna, Kosakowski Tomasz	Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska
28	Walento Zbigniew	Póttorzycki Mirosław, Dudkowski Andrzej, Bagieńska Wioletta	Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska
29	Stelmaszczyk Łukasz	Górska Natalia, Kunicki Igor, Zhyrun Alina	Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska
30	Krzeszowiak Katarzyna	Krzeszowiak Robert, Dytkiewicz Michał, Krzeszowiak Barbara	Okręgowa Izba Lekarska w Warszawie



TURNIEJE TENISOWE LEKARZY



Ważnym dla naszego środowiska był Memoriał Zbigniewa Frenszkowskiego, organizowany przez Warmińsko-Mazurską Izbę Lekarską. Warto jednak wspomnieć o innych tenisowych turniejach, w których brali udział członkowie WMIL. Przypomina o nich nasz niezawodny korespondent, a zarazem zagorzały tenisista – **Stanisław Woźniak**, lekarz rodzinny z Buder.

- **Bydgoszcz**, 4–6 kwietnia br., na kortach Klubu Sportowego Centrum odbył się turniej PSTL, w którym rywalizowało aż 84 lekarzy. W ciągu trzech dni rozegrano łącznie 110 meczów. Naszą Izbę reprezentowali: Stanisław Woźniak (III i IV miejsce w singlu 60+ i deblu 55+), Janusz Reguła (V i VIII miejsce w tych samych kategoriach).

- **Wejherowo**, 30.05 – 1.06 br., Ogólnopolski Turniej Tenisowy Lekarzy. Na świetnie przygotowanych kortach grali nasi zawodnicy: Kamil Cyganiuk (zwycięzca kategorii 35+), Stanisław Woźniak (III, IV miejsce w singlu i V, VIII w deblu), Janusz Reguła (V, VIII miejsce w singlu i III, IV w deblu).

- **Łódź**, 19.06–22.06 br., Ogólnopolski Turniej Tenisowy Lekarzy. Naszym zawodnikiem w finałach singla (60+) i debla (55+) był Stanisław Woźniak, który zajął dwa II miejsca.

Turnieje odbyły się pod egidą Polskiego Stowarzyszenia Lekarzy

Więcej informacji o tenisowych turniejach lekarskich na stronie

www.pstl.org

PODRÓŻE Z HISTORIĄ – STOMATOLOGIA

Piotr Kuźnik, stomatolog i kolekcjoner z Częstochowy, od wielu lat obok praktyki dentystycznej prowadzi Muzeum Stomatologii, ilustrujące wygląd gabinetów stomatologicznych i stan higieny jamy ustnej przed laty. Zgromadzona przez niego kolekcja liczy kilka tysięcy eksponatów. Wśród nich znajdują się m.in. najstarszy zachowany w Polsce rentgen stomatologiczny z ok. 1910 r., zbiór foteli dentystycznych, w tym stanowisko z przełomu XIX i XX w. z typową dla tego okresu wiertarką o napędzie nożnym (nadal sprawną), a także interesujące zbiory poświęcone historii medycyny. Eksponaty prezentowane były na licznych wystawach pod nazwą „Urok starego gabinetu dentystycznego” i „Urok starej apteki” na zamkach w Baranowie Sandomierskim i Łańcutcie, w Pałacyku Oborskich w Mielcu, w ratuszu w Częstochowie, w Muzeum Regionalnym w Leżajsku, w Spichlerzu w Gorzowie Wielkopolskim, w muzeum w Strzyżowie i innych miejscowościach Polski. Wzbudziły też zainteresowanie w programach telewizyjnych, m.in. w TVP Historia, TVP 3 Katowice, TVP Orion.

Pasja Piotra Kuźnika zaowocowała kontaktami z innymi kolekcjonerami. W poprzednim numerze „Biuletynu” przedstawił nam Stevena Potashnicka z Chicago i jego kolekcję wykałaczek.

Dziś zaprasza nas do...

lek. stom. Piotr Kuźnik
www.muzeumstomatologii.pl



CZĘŚĆ II



Szafa ekspozycyjna przedstawiająca różne protezy zębowe z XIX w.

Muzeum Stomatologii w Baltimore



Gabinet technika z przełomu XIX i XX w.

Jako kontynuację podróży po ciekawych miejscach historycznych związanych z medycyną chciałbym dziś zaprosić Państwa do Muzeum Stomatologii w Baltimore. W dniu 25 lipca 2023 r. miałem zaszczyt wraz z moim synem Franciszkiem spotkać się z zastępcą dyrektora tej instytucji dr. Patrickiem Cutterem. W trakcie zwiedzania mogliśmy zobaczyć eksponaty ogólnodostępne dla zwiedzających oraz niedostępne, znajdujące się w magazynach, za co chciałbym serdecznie podziękować.

Obszerna kolekcja obejmuje ponad 40 tys. eksponatów i jest jednym z najstarszych i największych zbiorów na świecie związanych ze stomatologią. Kongres wyznaczył tę instytucję jako oficjalne muzeum zawodu dentysty w Stanach Zjednoczonych – Narodowe

Muzeum Stomatologii Dr. Samuela D. Harissa (National Museum of Dentistry Dr Samuel D. Haris, www.dentalmuseumm.com).

Warto podkreślić, że uniwersytet Maryland w Baltimore (przy którym znajduje się muzeum) został założony w 1807 r., kształci ponad 5800 studentów i zatrudnia 2300 pracowników. Wydział stomatologii został założony w 1840 r. i był pierwszą szkołą na świecie kształcącą lekarzy dentystów.

W zbiorach znajdują się eksponaty z XVIII i XIX w. związane z rozwojem instrumentów stomatologicznych oraz z dziedziny higieny jamy ustnej. Wśród najciekawszych są: gabinet dr. Samuela Harissona (założyciela muzeum), sztuczna szczęka pierwszego prezydenta Stanów Zjednoczonych George'a Washingtona, szczoteczka do zębów z Apollo 10, która poleciała w kosmos, obszerny zbiór instrumentów z Japonii z przełomu XIX i XX w. i wiele innych ciekawostek.



Historyczny gabinet dr. Samuela Harissa



Buława, którą mianuje się absolwentów uniwersytetu na lekarzy



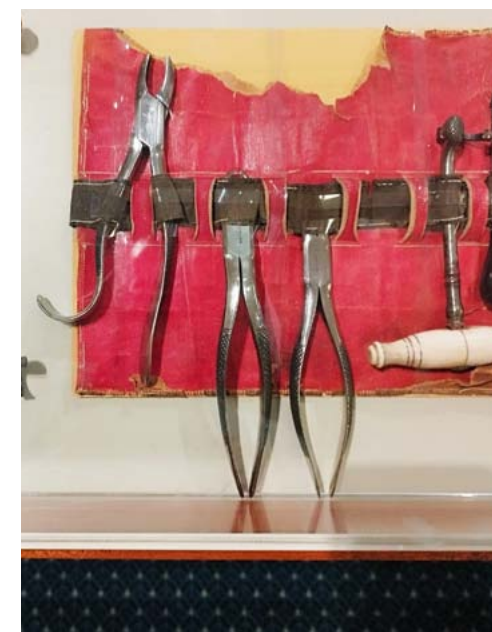
Protezy pierwszego prezydenta Stanów Zjednoczonych George'a Washingtona



Instrumenty do leczenia zębów z przełomu XVIII i XIX w.



Szczoteczka do zębów i łyżka ze statku kosmicznego Apollo 10



Zestaw instrumentów chirurgicznych z XIX w.



Zestaw instrumentów do leczenia zębów i środki do higieny z przełomu XIX i XX w., Japonia



Patrick Cutter prezentujący zasoby magazynowe muzeum



Dr Patrick Cutter i Piotr Kuźnik z synem Franciszkiem w trakcie zwiedzania muzeum

LEKARSKI PIKNIK SAMORZĄDOWY, LIPIEC 2025

W sobotę, 19 lipca 2025 r., w Parku Rozrywki Bartbo w Butrynach odbył się Lekarski Piknik Samorządowy zorganizowany przez Warmińsko-Mazurską Izbę Lekarską. Wydarzenie spotkało się z ogromnym zainteresowaniem – w pikniku wzięło udział niemal 300 uczestników, co przerosło nasze oczekiwania.

Choć całą Warmię spowiła deszczowa aura, w Butrynach udało się „zaczarować” pogodę – przez cały czas trwania imprezy towarzyszyło nam słońce.

Na członków Izby Lekarskiej oraz ich rodziny czekało wiele atrakcji – zarówno dla najmłodszych, jak i dorosłych. Dużym zainteresowaniem cieszyły się ścianka wspinaczkowa, mechaniczne rodeo, konkursy i zawody, m.in. przeciąganie liny czy jazda na przeciw-

skrętnych rowerach. Dzieci mogły skorzystać z dmuchańców oraz stoiska do malowania twarzy. Nie zabrakło też okazji do pamiątkowych zdjęć – fotobudka przyciągała kolejki uśmiechniętych uczestników. Na wszystkich czekał również poczęstunek.

Piknik był nie tylko dniem dobrej zabawy, ale przede wszystkim okazją do integracji naszego środowiska – spotkań i rozmów z dala od zawodowych obowiązków. Lekarski Piknik Samorządowy na stałe wpisał się w kalendarz wydarzeń izbowych. Pozostały po nim świetne wspomnienia i zdjęcia.

Do zobaczenia za rok!

lek. Małgorzata Szmyt







II MEMORIAŁ ZBIGNIEWA FRENSZKOWSKIEGO PIKNIK TENISOWY LEKARZY, 2025



Dnia 12 lipca Klub Tenisowy Jakubowo-Olsztyn we współpracy z Warmińsko-Mazurską Izbą Lekarską przeprowadził integracyjno-rekreacyjną imprezę sportową adresowaną do lekarzy tenisistów z naszego regionu oraz ich rodzin. Udział wzięło około 25 osób (w tym rodziny z dziećmi i osoby towarzyszące). Przygotowano pamiątkowe medale dla wszystkich oraz statuetki dla najlepszych. Na pięciu kortach otwartych i krytych rozegrano turniej gier pojedynczych oraz podwójnych. Wśród uczestników byli także gracze z regionu (Giżycko, Węgorzewo, Dobrze Miasto).

Spotkanie uświetnił pokaz gry deblowej prekursorów tenisa Warmii i Mazur, którzy wystąpili w oryginalnych eleganckich białych strojach tenisowych, używali drewnianych ra-

kiet z początku lat 70. XX w.

W czasie trwania imprezy degustowano lokalne przysmaki rybne oraz potrawy z grilla dzięki regionalnym sponsorom z branży spożywczej: SUPER SMAK Jeziorany oraz Fish Food Biskupiec.

Imprezą uhonorowano po raz drugi pamięć o dr. Zbigniewie Frenszkowskim, założycielu Polskiego Stowarzyszenia Tenisowego Lekarzy.

Podziękowania należą się Warmińsko-Mazurskiej Izbie Lekarskiej, KT Jakubowo, sponsorom oraz dr. Zbigniewowi Żęgocie, inicjatorowi całego przedsięwzięcia.

Organizatorzy



KRONIKA OKRĘGOWEJ RADY LEKARSKIEJ



dr n. med. Zbigniew Gugnowski

Obrady Okręgowej Rady Lekarskiej Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie w dniu 30 czerwca 2025 r.

Obradom przewodniczyła prezes Okręgowej Rady Lekarskiej Anna Lella.

Na wstępie na wniosek przewodniczącej Okręgowa Rada lekarska przyjęła uchwałę w sprawie ustalenia liczby mandatów delegatów na Okręgowy Zjazd Lekarzy X kadencji.

W dalszej części obrad prezes Anna Lella przedstawiła Sprawozdanie z posiedzeń Naczelnej Rady Lekarskiej i Konwentu Prezesów oraz z działalności Prezydium ORL WMIL. Zwróciła uwagę na następujące kwestie:

- w dniach 30 maja – 1 czerwca w na jeziorze Bełdany odbyły się Regaty o Mistrzostwa Polski Jachtów Kabinowych Lekarzy Weterynarii o Puchar Prezesa Krajowej Rady Lekarsko-Weterynaryjnej. Na zaproszenie kolegów weterynarzy w regatach uczestniczyła załoga WMIL w składzie: Stanisław Danieluk (sternik) oraz członkowie załogi: Zbigniew Gugnowski, Stanisław Adamowicz, Wiesław Ożga, Marcin Olszewski. Załoga naszej izby zajęła piąte miejsce w klasyfikacji łącznej oraz trzecie miejsce w biegu memoriałowym im. dr. wet. Kurta Obitza;
- 4 czerwca br. Anna Lella reprezentowała WMIL podczas corocznego święta Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. W tym roku społeczność akademicka uroczystości obchodziła 26. rocznicę utworzenia uczelni;
- 10 czerwca br. w Warmińsko-Mazurskim Urzędzie Wojewódzkim w Olsztynie odbyła się uroczystość 80-lecia Szpitala Klinicznego MSWiA z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie. WMIL reprezentowała prezes Anna Lella wraz z kilkoma członkami Prezydium;
- w okresie objętym sprawozdaniem Wydział Zdrowia Urzędu Wojewódzkiego zwracał się do WMIL z prośbą o wytypowanie w terminie do 7 lipca br. osób na stanowisko kon-

sultantów wojewódzkich w dziedzinach: położnictwa i ginekologii oraz urologii dziecięcej. W ostatnim czasie Prezydium ORL zgłosiło również kandydatów na konsultantów w dziedzinie medycyny pracy, medycyny sportowej oraz nefrologii;

- członkowie WMIL mogą korzystać z pakietów Medicover Sport w bardzo korzystnych cenach. Ponadto nasza Izba dopłaca 50% kwoty wybranego pakietu. Szczegóły: medicoversport.pl/pakiety/wmilolsztyn;
- w dniach 13–15 czerwca br. w Olsztynie odbył się Konwent Prezesów IX Kadencji. Na zaproszenie WMIL przybyli prezesi izb (obrad i zakwaterowanie w Tiffi Boutique Hotel). Oprócz części roboczej goście wzięli udział w VII Ogólnopolskim Festiwalu Lekarskich Zespołów Rockowo-Bluesowych ESCULAP ROCK im. Bogdana Kuli, który odbył się 14 czerwca br. w Kuźni Spółecznej. W tym roku na scenie stanęło sześć zespołów. Nagrodę Publiczności otrzymał zespół Dr Floyd;
- Dom Lekarza był miejscem organizacji Gali Regionalnego Centrum Krwi i Krwiodawstwa, podczas której naszą Izbę reprezentowała wiceprezes WMIL prof. Jadwiga Snarska. Na zakończenie obrad skarbnik ORL Leszek Cichowski złożył sprawozdanie z realizacji budżetu, stanowiące załącznik do niniejszego protokołu.
Na tym posiedzenie zakończono.

Obrady Okręgowej Rady Lekarskiej Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie w dniu 9 sierpnia 2025 r.

Obradom przewodniczyła prezes Okręgowej Rady Lekarskiej Anna Lella.

Na wstępie Okręgowa Rada Lekarska dyskutowała nad wprowadzeniem finansowania szczepień ochronnych dla lekarzy i lekarzy dentystów – członków WMIL, przyjmując stosowną uchwałę.

W dniach 8–10 sierpnia członkowie Okręgowej Rady Lekarskiej odwiedzili cmentarz na Starej Rossie w Wilnie. Brali udział w uroczystości odstonięcia pomników dr. Wacława Jasińskiego oraz dr. Antoniego Kozłowskiego, gdzie złożyli wieńce i zapalili symboliczne znicze. W uroczystości wzięli też udział Jolanta Wiśnioch – konsul Ambasady RP w Wilnie oraz prezes Społecznego Komitetu Opieki nad Starą Rossą Dariusz Żybor. Przedstawiciele ORL odwiedzili także nagrobki dr. Leona Kłotta oraz dr. Juliana Moszyńskiego, odnowione w poprzednich latach (również dzięki środkom naszej Izby).

W dalszej części obrad okręgowa Rada Lekarska po dyskusji przyjęła następujące uchwały:

- w sprawie zmiany Uchwały nr 151/2013/VI dot. wynagrodzeń i zwrotu kosztów podróży z tytułu delegowania osób przeprowadzających wybory w rejonie wyborczym;
- w sprawie udzielenia pełnomocnictwa do zawarcia z Ministrem Zdrowia umowy na przekazanie w 2025 r. środków finansowych na pokrycie kosztów czynności administra-

cyjnych związanych z realizacją zadań, o których mowa w ustawach o izbach lekarskich oraz o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta;

– w sprawie zmiany Uchwały nr 142/2016/VII z dnia 13 kwietnia 2013 r. w sprawie kosztów bezpośrednio związanych z działalnością Komisji Bioetycznej, ustalenia należności za przygotowanie projektu opinii, ogólnych zasad zwalniania z obowiązku pokrycia kosztów wydania opinii oraz upoważnienia Prezydium do działania w imieniu Okręgowej Rady Lekarskiej;

– w sprawie przyjęcia Regulaminu finansowania szczepień w Warmińsko-Mazurskiej Izbie Lekarskiej w Olsztynie.

Na tym posiedzenie zakończono.

dr n. med. Zbigniew Gugnowski
mgr Katarzyna Godlewska

WSPOMNIENIE O TYCH, KTÓRZY ODESZLI...



Anita Semek-Krymkowska

(11.09.1984 – 29.07.2025)

Z głębokim żalem żegnamy naszą koleżankę dr Anitę Samek-Krymkowską i Jej synka Maciusia. Ich nagła śmierć jest dla nas wszystkich ogromnym ciosem.

Anita była kochającą mamą dwojga dzieci, szczęśliwą żoną i wspa-
niałą koleżanką. Zapamiętamy Ją jako zawsze chętną do niesienia po-
mocy innym, zaangażowaną i oddaną swojej pracy.

Anitko, będzie nam Ciebie bardzo brakować. Dziękujemy za wszystkie wspólnie spędzone chwile, za Twój profesjonalizm i empatię. Pustka, która po Tobie pozostała, nigdy nie zostanie wypełniona.

Lekarze Oddziału Klinicznego Ginekologii,
Ginekologii Onkologicznej i Położnictwa
Miejskiego Szpitala Zespołowego w Olsztynie

PRO MEMORIA

Janina Krakowska (17.06.1962 – 20.06.2025) – absolwentka Wydziału Stomatologicznego Akademii Medycznej w Gdańsku (dyplom uzyskany w 1982 r.), lekarz dentysta, specjalista w dziedzinie chirurgii stomatologicznej (I stopień). Ostatnie miejsce pracy: Centrum Medyczne „Grunwald” w Gierzwaldzie.

Julita Drężek (18.08.1988 – 6.07.2025) – absolwentka Wydziału Stomatologicznego Państwowego Uniwersytetu Medycznego w Tarnopolu – Ukraina (dyplom uzyskany w 2013 r.), lekarz dentysta. Ostatnie miejsce pracy: NZOZ Specjalistyczna Przychodnia Stomatologiczna M. Szałkowski.

Anita Samek-Krymkowska (11.09.1984 – 29.07.2025) – absolwentka Wydziału Lekarskiego Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego (dyplom uzyskany w 2010 r.), lekarz specjalista w dziedzinie położnictwa i ginekologii oraz endokrynologii ginekologicznej i rozrodczości. Ostatnie miejsce pracy: Miejski Szpital Zespołowy w Olsztynie.

Grażyna Sykisz-Mikucka (18.09.1951 – 22.08.2025) – absolwentka Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Lublinie (dyplom uzyskany w 1975 r.), lekarz specjalista w dziedzinie ginekologii i położnictwa (I i II stopień) oraz organizacji ochrony zdrowia (II stopień). Ostatnie miejsce pracy: Szpital Miejski w Morągu.



Pakiety sportowe



Warmińsko-Mazurskiej Izby
Lekarskiej w Olsztynie

PAKIET DLA PRACOWNIKA



27,75 zł/mies.* 2 × w tygodniu
42,25 zł/mies.* 1 × dziennie
47,50 zł/mies.* bez limitu

* cena po dofinansowaniu przez pracodawcę

DLA OSOBY TOWARZYSZĄCEJ

goFIT 2 × w tygodniu 123,00 zł/mies.
goFIT 1 × dziennie 164,50 zł/mies.
FIT&more 2 × w tygodniu 133,50 zł/mies.
FIT&more 1 × dziennie 175,00 zł/mies.

DLA CZŁONKA RODZINY

goFIT 2 × w tygodniu 98,00 zł/mies.
goFIT 1 × dziennie 123,00 zł/mies.
FIT&more 2 × w tygodniu 108,50 zł/mies.
FIT&more 1 × dziennie 133,50 zł/mies.

PAKIET DLA PRACOWNIKA



30,50 zł/mies.* 2 × w tygodniu
53,25 zł/mies.* 1 × dziennie
64,00 zł/mies.* bez limitu

DLA STUDENTA dziecko 15–26 r.ż.

goFIT 2 × w tygodniu 98,00 zł/mies.
goFIT 1 × dziennie 123,00 zł/mies.
FIT&more 2 × w tygodniu 108,50 zł/mies.
FIT&more 1 × dziennie 133,50 zł/mies.

DLA DZIECKA poniżej 15 r.ż.

Pakiet basenowy Aqua 1 × dziennie 50,50 zł/mies.
Pakiet Junior 1 × dziennie 92,00 zł/mies.

Masz pytania? Skontaktuj się z Biurem Obsługi Klienta
bok@medicover.pl

Więcej informacji oraz zapisy od 1 do 20 dnia
miesiąca poprzedzającego na stronie:

www.medicoversport.pl/pakiety/wmiolsztyn

kod dostępu: **zapytaj w biurze WMIL**



OTYŁOŚĆ Z PERSPEKTYWY PSYCHOLOGII ŻYWIENIA

dr inż. Joanna Ciborska



Międzynarodowa grupa ekspertów w artykule zamieszczonym w „Lancet Diabetes & Endocrinology Commission” (2025) przedstawiła nową definicję otyłości, zgodnie z którą otyłość to nadmiar tkanki tłuszczowej, który może upośledzać funkcjonowanie narządów, tkanek i całego organizmu. Wyróżniono otyłość przedkliniczną – nadmiar tłuszczu bez obecnych powikłań zdrowotnych, ale z wysokim ryzykiem ich rozwoju, oraz otyłość kliniczną – nadmiar tłuszczu prowadzący do powikłań zdrowotnych lub znacząco ograniczający codzienne funkcjonowanie. Nowa definicja odchodzi od traktowania wskaźnika BMI jako głównego, a na pewno jedynego kryterium rozpoznania otyłości. Wskaźnik BMI pozostaje narzędziem przesiewowym, lecz diagnozę należy potwierdzić pomiarem składu ciała (DXA, BIA) lub wskaźnikami antropometrycznymi: obwodem talii, wskaźnikiem talia–biodro (WHR) czy talia–wzrost (WHtR). W przypadku BMI ≥ 40 kg/m² można przyjąć występowanie nadmiaru tkanki tłuszczowej bez dodatkowych badań.

Otyłość jest chorobą złożoną, której nie można sprowadzać wyłącznie do nadmiernej masy ciała. Ma charakter wielowymiarowy – obejmuje aspekty medyczne, metaboliczne, diagnostyczne i terapeutyczne, psychologiczne i społeczne, środowiskowe oraz związane z prewencją i edukacją zdrowotną. Jej rozwój warunkują równocześnie czynniki biologiczne, psychologiczne, społeczne i środowiskowe. Skuteczna profilaktyka i leczenie wymagają współpracy interdyscyplinarnego zespołu: lekarza, dietetyka, psychologa, fizjoterapeuty oraz ekspertów zdrowia publicznego.

Zmiana stylu życia i sposobu jedzenia to jeden z najważniejszych kroków w leczeniu otyłości. Nie chodzi tylko o liczenie kalorii, ale przede wszystkim o zbudowanie zdrowej relacji z jedzeniem, ciałem i emocjami. Gdyby jedzenie zaspokajało tylko potrzeby fizjologiczne, czyli było jedynie odpowiedzią na uczucia głodu i sytości, być może problem nadwagi i otyłości nie byłby w ogóle podejmowany. Wiemy już jednak, że decy-

zje związane z wyborem rodzaju i ilości żywności zależne są od wielu innych czynników, a jednym z najważniejszych mechanizmów związanych z regulacją poboru żywności są emocje. Człowiek doświadcza emocji w sposób świadomy i intencjonalny albo nieświadomy i automatyczny. Warto zrozumieć schemat reagowania pacjenta, bo łatwo dostępna i smakowita żywność sprawia, że regulacja emocji za pomocą jedzenia jest częstym mechanizmem, a jeśli występuje problem z nadmierną masą ciała – tę opcję związaną z jedzeniem szczególnie warto rozważyć.

Emocje są kluczowe w budowaniu postaw wobec jedzenia – jemy, bo chcemy zmniejszyć, zredukować napięcie, chwilowo poprawić sobie nastrój, samopoczucie. Nagradzamy się żywnością – nawet w procesie stosowania restrykcji żywieniowych często pojawia myśl, że zasługuję na ten produkt lub to danie, bo tak długo wytrwałem/wytrwałam w założeniach diety. Często posiłkom przypisywana jest wartość emocjonalna, która staje się wskazówką do zachowań żywieniowych – produkty/dania/potrawy kojarzone są z dzieciństwem, domem rodzinnym, bliskością ludzi, miejscem, atmosferą. Jedzenie pozwala również zamaskować emocje, gdy nie chcemy o czymś rozmawiać, czegoś nazwać, zmienić. Trwanie w takiej relacji powoduje trudność w rozumieniu i wyrażaniu emocji – bardzo charakterystyczną dla osób, które mają problemy z masą ciała.

W leczeniu otyłości kluczowe jest rozróżnienie głodu fizjologicznego od emocjonalnego.

Głód fizjologiczny rozwija się stopniowo, jest biologiczną potrzebą, a po jego zaspokojeniu pojawia się sytość. Można go odroczyć, a podczas intensywnej aktywności nawet o nim zapomnieć.

Głód emocjonalny pojawia się nagle, związany jest z konkretnym stanem psychicznym, np. stresem, smutkiem, samotnością. Prowadzi często do spożywania określonych produktów, zwykle wysokoenergetycznych (np. słodczy). Jedzenie jest niekontrolowane, daje nieprzyjemne odczucie pełności i przejedzenia, a zaspokojenie tego rodzaju głodu

nie przynosi trwałego ukojenia, a często powoduje poczucie winy wynikające z rodzaju i ilości spożytego jedzenia.

Zasadnicze znaczenie w terapii otyłości ma zrozumienie czynników wywołujących jedzenie emocjonalne, szczególnie u osób funkcjonujących w przewlekłym stresie. Warto podkreślić, że określenie „stresogenne” nie odnosi się wyłącznie do sytuacji o dużym ładunku emocjonalnym (ogromny smutek, silny strach, przejmujący lęk) – w takich okolicznościach zwykle jemy niewiele, a czasami w ogóle nie odczuwamy głodu. W tym kontekście chodzi raczej o umiarkowane, często niedostrzegane, lecz utrwalone stany emocjonalne, takie jak znudzenie, zmęczenie czy zniechęcenie, które sprzyjają spożywaniu większych ilości pożywienia.

Głód nie jest jedynym ani najważniejszym bodźcem skłaniającym do jedzenia – można nie odczuwać głodu, a nawet być sytym, a mimo to mieć ochotę na określony produkt lub danie. Dlatego warto odróżniać uczucie głodu od apetytu, rozumianego jako chęć na coś smacznego mimo braku fizycznego głodu. Apetyt może być wzmacniany przez czynniki środowiskowe, emocjonalne i zmysłowe, takie jak zapach jedzenia, reklamy czy pora dnia.

Doskonałym narzędziem w procesie zmiany jest uważne jedzenie (ang. *mindful eating*) – praktyka polegająca na skupieniu uwagi na jedzeniu poprzez:

- brak rozpraszaczy,
- obserwację sygnałów głodu i sytości,
- delektowanie się smakiem, zapachem i konsystencją potrawy,
- kończenie posiłku przy pierwszych sygnałach sytości.

Badania pokazują, że uważne jedzenie sprzyja redukcji masy ciała, ogranicza jedzenie emocjonalne i poprawia kontrolę nad ilością spożywanych kalorii. Kluczowe jest zachowanie równowagi między kontrolą a przyjemnością jedzenia – bez myślenia w kategoriach „wolno/nie wolno”, a raczej „służy/nie służy mojemu zdrowiu”. Zdrowa semantyka pomaga zmienić myślenie na bardziej racjonalne, korzystniejsze dla samopoczucia przy zmianie nawyków.

Warto pamiętać, że nie jemy kalorii, lecz porcje. W dietetyce polecana jest zasada 80/20, zgodnie z którą, jeśli 80% diety pochodzi z produktów służących zdrowiu, to pozostałe 20%, czyli produkty niezalecane, nie wpłynie znacząco na zdrowie organizmu, a pozwoli zachować bufor, swoistą elastyczność w planowaniu żywienia. W leczeniu otyłości to szczególnie ważna zasada, która pozwala na łagodzenie restrykcji i łatwiejsze prowadzenie procesu zmiany nawyków żywieniowych.



Joanna Ciborska – adiunkt w Katedrze Żywienia Człowieka Wydziału Nauki o Żywności UWM w Olsztynie, nauczyciel akademicki z wieloletnim doświadczeniem. Zainteresowania naukowe związane są z profilaktyką i leczeniem dietetycznym chorób żywieniowo zależnych; bardzo istotny obszar zainteresowań stanowi psychologia żywienia, w tym zaburzenia odżywiania,



metody ich oceny i możliwość skutecznych rozwiązań żywieniowych. Opiekun studenckiego Koła Naukowego Żywienia i Profilaktyki Żywieniowej, z którym organizuje Dni Świadomości Żywieniowej, nagrodzone dwukrotnie przez Parlament Studentów Rzeczypospolitej nagrodą „Pro Juvenes” w kategorii Studencka Inicjatywa.

LEKKA WODA ZDROWIA DODA

Deuter to naturalny, stabilny izotop wodoru, który różni się od normalnego wodoru obecnością neutronu w jądrze komórkowym. Zmienia to znacząco jego właściwości chemiczne i fizyczne. Deuter jest dwa razy cięższy od wodoru i przez to wbudowany do struktur komórkowych wpływa istotnie na ich właściwości.

Szlaki metaboliczne, takie jak glikoliza czy cykl Krebsa, eliminują deuter, aby nie dostał się do łańcucha oddechowego. Zwiększona obecność deuteru wbudowanego w kluczowy dla produkcji energii enzym – syntazę ATP – hamuje produkcję energii, co jest przyczyną wielu schorzeń. Nadmiar deuteru zmienia też ekspresję genów, co może mieć znaczenie w powstawaniu nowotworów.

Przeciętna zawartość deuteru w wodzie to 1 atom na 6600 atomów wodoru. Określa się to jako 155 ppm (155 atomów na 1 mln). Woda produkowana w mitochondriach zawiera znikomą ilość deuteru (poniżej 5 ppm).

Ilość deuteru w komórce jest ściśle regulowana i ma istotny wpływ na podziały komórki. Woda produkowana w łańcuchu oddechowym zawiera znikomą ilość tego pierwiastka, z kolei wymiennik wodorowo-sodowy wypompowuje głównie lekki wodór, powodując stan równowagi, konieczny dla prawidłowego funkcjonowania komórki. W hodowli komórek *in vitro* spadek ilości deuteru o 5 ppm całkowicie hamuje podział komórek.

Zwiększona zawartość deuteru w wodzie komórkowej jest istotnym sygnałem do podziału. W komórkach nowotworowych, ze względu na upośledzoną funkcję mitochondriów, obserwuje się wzrost stężenia tego izotopu. Podwyższone stężenie deuteru wpływa również na ekspresję genów. Można więc tu połączyć teorię metaboliczną i genetyczną jako przyczynę powstawania nowotworów.

Pierwsze próby uzupełnienia leczenia nowotworów wodą z obniżoną zawartością deuteru są bardzo zachęcające. Barię jest tu niestety koszt pozyskania *deuterium-depleted water*. Koszt 1 litra wody 25 ppm stosowanej w nowotworach u zwierząt kosztuje 100 zł, a firma



dr n. med. Roman Łesiów

Preventa za 12 butelek 25 ppm żąda 372 euro.

W chorobach nowotworowych zaleca się, aby woda z ograniczoną ilością deuteru (ok. 100 ppm) stanowiła 75–80% dziennego spożycia. Wodę 25 ppm można odpowiednio rozcieńczyć.

Minimalny okres spożywania lekkiej wody wynosi dwa miesiące, ale zalecane jest leczenie od czterech do sześciu miesięcy.

Jest to oczywiście leczenie wspomagające i nie możemy zrezygnować z leczenia onkologicznego.

Ważna jest również zmiana diety, gdyż płyny i pokarmy różnią się zawartością deuteru. Dieta ketogeniczna, składająca się głównie z białka i tłuszczu, zawiera małą ilość tego izotopu, co jest niezwykle korzystne w leczeniu i profilaktyce chorób nowotworowych. Tłuszcz wieprzowy pochodzący ze zwierząt z naturalnej hodowli (118 ppm), tłuszcz wołowy (121 ppm), masło (124 ppm), oliwa z oliwek (130 ppm) to pokarmy o najmniejszej zawartości deuteru. Również woda pozyskiwana z górskich źródeł cechuje się zmniejszoną ilością ciężkiego wodoru.



DRUSKIENNIKI, LITWA



lek. Krystyna
Łaskarzewska-Resiak

Popularne uzdrowisko położone na brzegu Niemna, oddalone ok. 300 km od Olsztyna. Aktualnie liczy 16 677 mieszkańców.

Jedno z najlepszych uzdrowisk klimatycznych i balneologicznych w Europie. Posiada liczne źródła mineralne i pokłady borowinowe.

Pierwsze solanki do leczenia zastosowano w XVIII w. W 1794 r. król Stanisław August Poniatowski nadał Druskiennikom status miejscowości leczniczej; w 1837 r. car Mikołaj I nadał tytuł uzdrowiska; w 1928 r. miejscowość uznana została za uzdrowisko użyteczności publicznej. W Druskiennikach bywali Józef Ignacy Kraszewski, Stanisław Moniuszko, Juliusz Osterwa, Hanka Ordonówna.

W 1939 r. Druskienniki włączone zostały do Białorusi, w 1940 r. – do Litwy, w granicach ZSSR – w latach 1944–1991.

Znajdują się tu jeden z największych w Europie aquaparków oraz muzeum pamiątek poradzieckich – Park Grūtas. Eugenia Lewicka, polska lekarka, prekursorka medycyny

sportowej, założyła tu Zakład Leczniczego Stosowania Słońca, Powietrza i Ruchu. Korzystał z niego Józef Piłsudski w czasie pobytu w latach 1924–1931. Fama głosi, że w tle leczenia był też ognisty romans.

Drewniana zabudowa, w centrum piękne jezioro, dookoła deptak dla wczasowiczów, w otoczeniu sklepy, restauracje z daniami kuchni litewskiej. Są też nowoczesne budynki, ale niezbyt wysokie. Uliczki czyste, nie widać śmieci, puszek po piwie czy napojach – czyli zarówno mieszkańcy, jak i turyści dbają o porządek.

W centrum piękna fontanna z kolorowym pokazem światła, wieża widokowa, muzeum miejskie. Atrakcją jest rejs po rzece Niemen ze zwiedzaniem zabytkowego kościoła w Burczy.

Byłam w dwóch sanatoriach. Pierwsze – Grand Spa Lietuva, położone przy brzegu Niemna; kompleks rekreacyjny: park z pijalnią wód leczniczych, ławeczki, ścieżki spacerowe; w ciągu leczniczym: basen, basen z falami, wodospady, łaźnia parowa, fińska, jacuzzi,



wanny z hydromasażem, masaż klasyczny, borowina, kąpiele mineralne, kwasowęglowe, grota solna, kriokabina, inhalacje, gimnastyka w basenie. Jednym słowem – do wyboru do koloru, zgodnie z zaleceniami lekarza. Do zaliczenia było pięć–sześć zabiegów dziennie, więc trzeba się było dobrze zorganizować czasowo.

Dodatkowo można zamówić zabiegi pielęgnacyjne na twarz, ciało lub stopy, zabiegi z bursztynem, drenaż limfatyczny, peelingi. Ceny przyzwoite – 10–50 euro.

Drugie sanatorium – Eglès – to komfortowy, duży kompleks wypoczynkowo-leczniczy położony na obrzeżach miasta, na skraju sosnowego lasu. Z centrum miasta to kilka kilometrów – można dojechać dwoma autobusami lub taksówką za 3–4 euro. Składa się z trzech budynków hotelowych o różnym standardzie oraz lecznicy z wodami mineralnymi (z własnych odwiertów) i borowiną. Do dyspozycji kuracjuszy dobrze wyposażone pokoje, nawet TV z polskimi kanałami, oraz wyżywienie w formie pięciu posiłków, dodatkowo przekąski dla zgłodniałych. Dania kuchni litewskiej, rosyjskiej, włoskiej oraz innych części świata, jednym słowem – niezdrowe obżarstwo.

Do dyspozycji aquapark, basen czynny cały dzień, łaźnie i sauny, siłownia, masaże (klasyczny i wodny), łóżko wodne, kąpiele lecznicze, błotne, borowina, fizjoterapia, inhalacje dróg oddechowych, gimnastyka indywidualna i grupowa, też na powietrzu. Dziennie po sześć–siedem zabiegów.

Na terenie obiektu znajdują się: plac zabaw dla dzieci, boisko sportowe, sklepiki, kawiarnia, fryzjer, park z kolekcją drewnianych figurek, alejki spacerowe.

Ośrodek nowoczesny, komfortowy, nastawiony na wypoczynek i relaks, także dla osób mniej sprawnych. Spacer po lesie sosnowym są dodatkową inhalacją.

Należy podkreślić bardzo dobrą organizację pracy personelu, punktualność wykonywanych zabiegów, świetną informację (na migi też). Niestety porozumieć można się głównie w języku litewskim (bardzo trudnym), no i we wszechobecnym rosyjskim, rzadziej w angielskim.

Brakowało mi informacji pisemnej w języku polskim, mimo iż stanowimy znaczny odsetek kuracjuszy (po pacjentach z Litwy i Rosji oraz latem z Izraela). Broszury dostępne w języku litewskim oraz angielskim. Polecam jednak skorzystanie z tej formy rehabilitacji – zapewniona odnowa psychiczna i fizyczna, a także wieczorne występy artystów w kawiarni i tańce na parkiecie. Sanatorium czynne cały rok.

No i rzut beretem od Olsztyna. Do zobaczenia na miejscu w sanatorium.

WSPÓŁCZESNA MEDYCyna WARMII I MAZUR- -WARSZTATY INTERDYSCYPLINARNE

20-22 lutego 2026



więcej na stronie:
wmil.olsztyn.pl



LEKARZE NA MOTOCYKLACH, CZYLI DOCTORRIDERS NA ZLOCIE PSK W WILKASACH

W dniach 3–6.07 br. w Wilkasach koło Giżycka odbył się zlot motocyklowy lekarzy i sympatyków. Formuła zlotu PSK (Poznaj Swój Kraj) zakłada poznawanie najciekawszych zakątków regionu „w siodle”. W tym roku po wielu latach przerwy zlot odbył się ponownie na naszym terenie. Organizatorami zlotu byli lekarze naszej WMIL w Olsztynie, Maciej Żukowski i Tomasz Widawski. Imprezę objęty patronatem NIL i WMIL w Olsztynie z udziałem prezes Anny Lelli. Uczestniczyli lekarze z całej Polski. Zaproszeni goście mieli okazję zwiedzić bunkry w Mamerkach, Twierdzę Boyen w Giżycku oraz popłynąć w rejs statkiem po okolicznych jeziorach. O wieczorne atrakcje kulturalne zadbał zespół Fervor, którego wokalistą jest lekarz naszej WMIL w Olsztynie, Igor Kunicki. Pogoda na szczęście dopisała i wszyscy w bardzo dobrych nastrojach wrócili do swoich domów.



KLUB LEKARZY EMERYTÓW

SPOTKANIA WIOSENNO-LETNIE

Nasze tegoroczne comiesięczne spotkania były bardzo atrakcyjne.

W marcu w ramach cyklu Podróże Kształcą wystuchaliśmy prelekcji koleżanki Haliny Walas na temat jej podróży do Jemenu. Oczywiście było to wiele lat temu, gdyż obecna sytuacja uniemożliwia jakiegokolwiek podróże w tamte strony, ale tytuł prelekcji ciągle aktualny – *Tam, gdzie panuje głód i trwa wojna*. Bardzo ciekawie został zaprezentowany ten egzotyczny i mało nam znany kraj, który według statystyk liczył w 2023 r. ok. 40 mln mieszkańców. Jemen jest jednym z najbiedniejszych krajów świata, zamieszkują go prawie wyłącznie Arabowie. Religią dominującą jest islam (ok. 99% populacji, w tym 50% sunnici, 48% zaidyci, pozostali to imamici i kilka wyznań islamskich). Trwająca tam wojna toczy się głównie na tle politycznym i religijnym. Stolicą i jednocześnie największym miastem Jemenu jest Sana. W czasach pokoju warto zwiedzić leżące w odległości 15 km



od Sany Dar al-Hajar – wyjątkowy pałac zbudowany na skale w malowniczej dolinie Wadi Dhar; jest to jedna z najważniejszych atrakcji Jemenu. Warte zainteresowania jest także Shibam – XVI-wieczne pustynne miasto w formie wież sięgających 30 m wysokości – oraz wioski kamienne i miasto górskie Taizz.

Nasze kwietniowe spotkanie, planowane na 30 kwietnia, nie odbyło się ze względu na długi weekend majowy, kiedy to większość członków wyjeżdża na spotkania rodzinne, indywidualne lub imprezy okolicznościowe. Myślę, że wszyscy spędzili ten czas atrakcyjnie, gdyż nie brakowało w tym czasie ciekawych imprez.

Natomiast w spotkaniu majowym (30.05) uczestniczyliśmy w corocznej imprezie organizowanej przez Filharmonię Olsztyńską w ramach cyklu Arena Festival film&music. Grała Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej. Dyrygent – Piotr Sułkowski,



lek. Krystyna
Łaskarzewska-Resiak





prowadzenie – Magda Miśka-Jackowska. Był to przegląd muzyki i piosenek filmowych od lat 30. XX w. do teraźniejszości. Piosenki w ciekawej, niezdeformowanej aranżacji wykonywali artyści: Anna Jurkaszewicz, Katarzyna Cerekwicz, Łukasz Zagrobelny, Rafał Szatan. Koncert bardzo udany – były bisy. Mieliśmy okazję spotkać się z naszym ulubionym dyrygentem, który nadal ma sentyment do Olsztyna.

Spotkanie czerwcowe (25.06) było ostatnie przed przerwą wakacyjną, chociaż zgodnie ze statusem emeryta ma on cały czas wakacje :). Ale to tylko pozornie, bo jednak większość z nas pracuje jeszcze dodatkowo, aby zachować jak najdłużej sprawność psychiczną, fizyczną oraz finansową.

Atrakcją tego spotkania była prelekcja zaproszonych podróżników – Magdaleny Resiak i Pawła Sobkowskiego, którzy pięknie komentowali zdjęcia oraz zaprezentowali krótki film nagrany z podróży do Etiopii, podczas której poznawali kraj nie z perspektywy hotelu, tylko osobiście zwiedzali miejsca mało odwiedzane i nieraz trudno dostępne, gdzie obecność białego człowieka stanowi sensację. Kraj mało znany, mimo że trzy razy większy i liczniejszy od Polski. Nam się kojarzy z ostatnim cesarzem Hajle Sellasjē, z którym spotykał się nasz słynny podróżnik, Ryszard Kapuściński (lata 70. XX w.).

Stolicą Etiopii jest Addis Abeba, która liczy ponad 3 mln mieszkańców. Warte zwiedzenia, ciekawe miejsca w Etiopii: Lalibela – wykute w skale kościoły z XII w.; Depresja Danakijska – unikalne krajobrazy wulkaniczne; Harer – centrum islamu w Etiopii, atrakcją jest karmienie hien; Dolina Omo – rdzenne plemiona, mozaika kultur i tradycji.

Oglądając życie mieszkańców tego kraju, mamy wrażenie, że dzielą nas od nich lata świetlne. Do dziś zachowała się pierwotna kultura wraz z obyczajami. Uderzają ciężkie warunki życia na co dzień, susza, brak wody, zdobywanie podstawowej żywności. A mimo to ludzie są pogodni, przyjaźnie nastawieni do innych.

Przemieszczanie się po kraju sprawia trudności ze względu na brak dróg, komunikacji, infrastruktury. I wtedy nasuwa się myśl, jak my mamy dobrze, chociaż często nie potrafimy tego docenić.

Uderza szczególnie ciężki los kobiet, na barkach których spoczywa utrzymanie całego domu, aprowizacja, wychowywanie dzieci, ciężka praca fizyczna. Odnosi się wrażenie, że w tym kraju mężczyźni służą li tylko do ozdoby domostwa, no może jeszcze do prokreacji.

Po bardzo ciekawej prelekcji część uczestników zebrania, tak jak co tydzień, została jeszcze na ćwiczenia usprawniające. W trakcie zebrania był też poczęstunek.

W dniu 5 lipca część z nas skorzystała z wyjazdu do Warszawy, do Teatru Buffo, na koncert pt. *Wieczór bałkański*. Prowadzenie – Janusz Józefowicz, kompozytor – Janusz Stokłosa, solistka – Natasza Urbańska oraz cały zespół teatru. Piękne wykonanie znanych utworów greckich, bułgarskich, serbskich. Były też tańce, pokazy akrobatyczne i gimnastyczne. Zaangażowanie publiczności – poczęstunek lampką czerwonego wina. Jednym słowem – świetna zabawa i relaks.

Przed koncertem udało się jeszcze zwiedzić atrakcyjny, choć niezbyt znany Ogród Botaniczny PAN w Powsinie. Inicjatywa powstania ogrodu sięga 1928 r., lecz dopiero w roku 1974 powołano organ do wykupu gruntów, a w latach 1978–1990 nastąpiło zagospodarowanie ok. 40 ha terenu. Dla zwiedzających otwarto go w 1990 r.

Na terenie ogrodu powstała oranżeria z okazami pochodzącymi z klimatu śródziemnomorskiego oraz subtropikalnego. Jest tu największa kolekcja cytrusów w Polsce,





oprócz tego rozmaite kaktusy, rośliny pustynne. Ciekawostkę stanowi eksponowany w gablocie japoński kwiat śmierci – pajęcza lilia (*Lykoris radiata*). Samo dotknięcie kwiatu może spowodować śmierć nawet w odległym terminie. Posiada toksyczne działanie na układ nerwowy. Podobno na całym świecie istnieje ok. 1000 okazów, pod ścisłą kontrolą. Krótkotrwały kontakt powoduje ogromny ból, na który nie działa nawet morfina. Jedna z najniebezpieczniejszych roślin świata. Rośnie w lasach deszczowych Malezji i Australii.

Ogród posiada też kolekcje rododendronów, azalii, różaneczników, magnolii. Jest też ogród kwitnących wiśni Reiwa Sakura Garden, wiele odmian róż, rosną tu drzewa i krzewy, roślinność górską. Potrzeba wiele godzin, aby to zwiedzić i wczuć się w klimat i atmosferę zapachów. Ale myślę, że warto było zasmakować w urokach natury.

I tym pięknym akcentem zakończyliśmy pierwszą połowę roku.

Do zobaczenia we wrześniu!



Jesteśmy podmiotem medycznym specjalizującym się w stomatologii dziecięcej. Zapraszamy lekarzy dentystów do współpracy na terenie województwa warmińsko-mazurskiego.

Oferujemy pracę w szkolnych gabinetach, ukierunkowaną na profilaktykę i edukację - bez obowiązku wykonywania zabiegów.

Zakres obowiązków:

- **przeprowadzanie badań** kontrolnych dzieci i młodzieży
- **nadzór** nad higienistką stomatologiczną

Oczekiwania:

- **wykształcenie** kierunkowe
- aktualne **prawo wykonywania zawodu**
- umiejętność pracy **z dziećmi**
- **empatia i komunikatywność**

Oferujemy:

- możliwość pracy **w wybrane dni tygodnia**
- **atrakcyjne wynagrodzenie** oraz **zwrot kosztów** dojazdu
- **przyjazną atmosferę** pracy w **zaangażowanym zespole**

Aplikacje i pytania

prosimy kierować na adres: n.borkowska@stardentalgroup.pl
lub poprzez kontakt telefoniczny: **+48 888 393 737**

WYBORY DO ORGANÓW X KADENCJI SAMORZĄDU LEKARSKIEGO

W dniu, w którym otrzymaliście Państwo najnowsze wydanie „Biuletynu Lekarskiego”, w wielu rejonach wyborczych trwa jeszcze oddawanie głosów na kandydatów do organów Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej X Kadencji. Nie jest więc jeszcze za późno, by napisać kilka słów o nowych zasadach przeprowadzenia wyborów w samorządzie lekarskim – zasadach, które w istotny sposób zmieniają uczestnictwo lekarzy w wyborach ich przedstawicieli.

Nadzwyczajny XVI Krajowy Zjazd Lekarzy, który odbył się w maju 2024 r., przyjął szereg uchwał regulujących przebieg wyborów X kadencji. Jedną z najważniejszych zmian było uchwalenie nowego Regulaminu wyborów do organów izb lekarskich, który po raz pierwszy umożliwia głosowanie w formie elektronicznej. Jak widać, postępująca cyfryzacja naszego życia nie mogła ominąć i tego ważnego obszaru. Wprowadzenie elektronicznego systemu głosowania umożliwia lekarzom wygodny dostęp do uczestnictwa w wyborach do organów izb lekarskich. Każdy lekarz może zagłosować z dowolnego miejsca, o ile ma dostęp do Internetu.

Wprowadzenie głosowania elektronicznego nie wykluczyło innych form udziału w wyborach. Lekarze i lekarze dentyści mają do dyspozycji trzy równorzędne sposoby oddania głosu:

1. głosowanie elektroniczne, które odbywa się za pośrednictwem dedykowanego systemu informatycznego, dostępnego na stronach okręgowych izb lekarskich. Lekarz loguje się przy użyciu danych uwierzytelniających, potwierdzających jego tożsamość. Po zalogowaniu możliwe jest oddanie głosu. System zapewnia pełne bezpieczeństwo danych oraz anonimowość głosowania;
2. głosowanie osobiste, które jest przeprowadzane w lokalach wyborczych wyznaczonych przez okręgowe komisje wyborcze. Lekarz potwierdza swoją tożsamość dokumentem

i otrzymuje kartę do głosowania. Głos oddaje się poprzez zaznaczenie wybranych kandydatów i wrzucenie karty do urny;

3. głosowanie korespondencyjne. Każdy członek izby otrzymał pakiet wyborczy zawierający: kartę do głosowania, instrukcję głosowania, kopertę zwrotną. Głos należy oddać zgodnie z instrukcją i odesłać w terminie wskazanym przez komisję wyborczą.

Jak widać, zmiany Regulaminu wyborów przebiegły w kierunku zmierzającym do usunięcia wszelkich barier, które mogłyby w jakikolwiek sposób utrudnić członkom samorządu uczestnictwo w wyborach. Przeszkodą nie jest już wyjazd na urlop, zaplanowana praca, a nawet choroba, która do tej pory mogła uniemożliwiać oddanie głosu w lokalu wyborczym lub wystanie go na pocztę. W takich przypadkach wystarczy telefon komórkowy lub komputer z Internetem.

Czy pomimo takiej dostępności frekwencja wyborcza będzie istotnie większa niż w poprzednich wyborach? Czy istnieje w środowisku lekarskim przekonanie, że poprzez udział w wyborach każdy z członków samorządu ma wpływ na to, kto będzie decydował o sprawach zawodowych, warunkach pracy, etyce zawodu? Czy istnieje przekonanie, że każdy głos ma znaczenie? Odpowiedzi na te pytania pojawią się już wkrótce.

Życzę Państwu dobrych wyborów...

Katarzyna Godlewska
Radca Prawny WMIL w Olsztynie

GLAM ROCK

Dopiero teraz zdałem sobie sprawę, że tak naprawdę oszukałem Was, opowiadając, że zdzieram z siebie, jak Shrek, kolejne warstwy. Byłoby tak, gdybym najpierw napisał o obecnych fascynacjach muzycznych i cofał się do lat nieomal szczenińczych, od zewnętrznej warstwy, do tej w środku. A w rzeczywistości jak śmietka żrę tę moją cebulę od środka na zewnątrz. Ale niech już tak zostanie. Nadgryzłem dwie warstwy, kolej na trzecią...

...TO uderzyło, oszołomiło i nie chciało odejść. Gdy w przaśnej, choć swojskiej rzeczywistości PRL-u królowała niepodzielnie idol młodzieży, Jerzy Połomski, ze swoimi cukierkowymi, niemalże wywołującymi wymioty piosenkami, TO było ostre, mocne, o bardzo wyrazistym, prostym rytmie na dwa, głośne i – co najważniejsze – po angielsku. Do tego, pewnie ze względów ideolo, pojawiało się rzadko: albo późnym wieczorem, albo w *Lecie z Radiem*, od czasu do czasu puszczane pomiędzy Heleną Vondráčkovą, Jiřím Kornem, Zdzisław Sośnicką czy Krysią Prońko. Do dziś nie rozumiem, skąd się we mnie wzięła ta

potrzeba chłonięcia glam rocka, tego wyczekiwania z palcem na przycisku „Zapis” w magnetofonie, by chwycić najnowszy przebój Gary’ego Glittera, Suzie Quatro, Eltona Johna czy zespołów Smokie, Kiss, T.Rex, Slade, Sweet, ABBA, Queen, Bay City Rollers, Hello, Kenny, Mud, Paper Lace i dziesiątków innych. To było tak całkowicie odmienne od Starszych Panów czy Okudźawy, że powinno odrzucać. Nie odrzucało. Wręcz przeciwnie. Stało się prawdziwą obsesją.

TO wybuchło gdzieś na początku lat 70. ubiegłego wieku i panowało do ich końcówki. Definicja wikipedyczna głosi, iż „glam rock” pochodzi od słowa *glamour*, czyli atrakcyjność, urok, a za pierwszy przejaw uznaje się występ Marca Bolana, frontmena grupy T.Rex, w październiku 1971 r. w BBC, który pokazał się wtedy w błyszczącym wdzianku, w długich butach na platformach, zagrał kilka ostrych riffów i tama runęła. TO było jakby odkryciem zupełnie nowej przestrzeni, wcześniej gdzieś niedostrzeganej, wcześniej jakby lekcewa-



Wiktor Hajdenrajch



zonej, i to był strzał w dziesiątkę. TO dawało posmak lepszego świata, tego za żelazną kurtyną. Moje pokolenie oszalało na punkcie TEGO, jak później pokolenie mojego syna na punkcie hip-hopu.

O każdym z wykonawców można by napisać odrębną powieść. Zawsze łączy ich kilka elementów: frontmen, śpiewający rejestrem głowowym, często brzydkim falsetem (im wyżej, tym lepiej), łatwo wpadające w ucho rify i grane na gitarze ostinatowe, równoległe kwinty, zabronione w klasycznej nauce harmonii. Do tego obciste, świecące, kolorowe wdzianka, ostre makijaże, prosty rytm w perkusji na dwa. Bas ogrywa podstawy (prymy) akordów, druga gitara ładnie wygląda. Utwory są w pełni podporządkowane frontmenowi i prowadzącej gitarze. Takie porządniejsze disco polo. Ale za to po angielsku. Smokie załowało *Living next door to Alice*, Slade do dziś życzy *Merry Christmas* (nota bene zaskakująco dobrze wykonane). Sweet, któremu piosenki pisał słynny duet kompozytorski Chinn – Chapman, preferował mocniejsze brzmienie, ocierające się już o hard rocka, i biegł za *Fox on the run*. Zespół The Mud trzymał się twardo konwencji glamrockowej, marząc o *Moonshine Sally*. Pewnego rodzaju fenomenem było Kenny z ich prymitywnie discopolowym przebojem *Fancy pants* (Gacie Fancy). Napisał parę piosenek, podobnych kropka w kropkę. I zniknęli. W Polsce królowała jednak ABBA, szwedzki kwartet, ale to wymaga odrębnego potraktowania. Podobnie jak z zespołem Queen, którego ktoś

wrzucił – z niezrozumiałego dla mnie powodu – do wspólnego worka z Kenny czy Gary Glitter Band.

Nie zazdrozczę mojemu ojcu, który przez wiele godzin raczony był mało strawną sałatką z ostrych dźwięków, walących z dużego wzmacniacza lampowego, własnoręcznie przeze mnie zrobionego. Jednak szybko do głosu doszedł mój eklektyzm, a do tego rozpoczęłam edukację w elbląskim I LO. Tam życie położyło mi pierwszy z kamieni milowych, czyli Jurka Szyłaka, i glam rock we mnie wyraźnie przygaś, gdzieś w 1975 r. Ale nie uprzedzajmy faktów...

Wiktor Hajdenrajch

Kim jest Wiktor?

Zwierzęciem na wymarcu. Na pytanie „Być czy mieć?” odpowiada wykrętnie: Bywa, że mam miedź. Zdobywanie wiedzy traktował jako największą przyjemność w życiu i największą przygodę. Jego trzema nogami, na których oparł swój chory, niemalże schizofreniczny świat, są: matematyka, literatura i muzyka. Matematykę uprawiał wszędzie. Do dziś to robi. Napisał i wydał sześć powieści, sześciu nie wydał, ale może jeszcze wyda. Kocha śpiewać, szczególnie w chórze Medici pro Musica, pod łapką Małgosi Wawruk.

Gdy zobaczycie go przemyskającego pod ścianą kamieniczek na starym mieście i śpiewającego stary utwór zespołu Partita *Marzyciele*, nie próbujcie zatrzymywać. Jest w swoim świecie i pewnie znów przemyśliwa, jak zbawić świat. Utopista jeden!

Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska



Zachęcamy do odwiedzania strony WMIL oraz na FB

FELIETON

KRÓL POTRZEBNY OD ZARAZ!

I proszę, znowu stoimy u progu jesieni. Na szczęście nie oznacza to końca wakacji.

Te w naszej branży od dawna wyszły poza ramy definicji, są realizacją recept *pro auctore*, z zapisem antidotum na wypalenie zawodowe, może i życiowe. Wyjeżdżamy w różnych kombinacjach: sami, z rodziną, ze znajomymi, w grupie nieznajomych, ale zawsze z założeniem, by nie zabierać ze sobą naszej codzienności, w tym pacjentów i ich spraw. Rzecz jasna zawsze może spotkać nas sytuacja losowa i wtedy spieszymy z pomocą. Wdzięczni nam turyści od razu przywołują Hipokratesa, nieświadomi, że włączyła się nam zwykła lekarska przyzwoitość, zaszczerpiona przez współczesnych mistrzów medycyny. Oczywiście nikt z nas nie pragnie, by los weryfikował tę naszą przyzwoitość, zwłaszcza gdy jesteśmy na wolnym. Tak samo jak zawieramy nowe znajomości, zdarza się nam natknąć na naszych pacjentów, i to na krańcu świata, bo ten jest jednak dość mały. Ostatnio wybrałam się z mężem na rekonstrukcję bitwy Wazów do Gniewa i tam spotkałam pacjentów, małżeństwo z trójką dzieci. Byłam



lek. Anna Osowska



zaskoczona, a przecież Gniew znajduje się zaledwie 200 km od Sępólna. Do dziś zastanawiam się, co jest ze mną nie tak. Tryb urlopowy się włączył? Wehikuł czasu zadziałał? Fakt, mentalnie przeniosłam się do XVII w., a w tej rzeczywistości byłam przecież markietanką, tj. żoną szwedzkiego żołnierza z regimentu Gustawa Adolfa z dynastii Wazów i czekała mnie bitwa z wojskami Zygmunta II Wazy. Dobrze, że zanim się skompromitowałam, przeszłam na właściwą stronę lustra i wróciłam do czasów współczesnych. Młodzi ludzie są bardzo sympatyczni. Poleciłam im atrakcje Gniewa w postaci kamienicy Leona Wyczółkowskiego, złotej uliczki, Ogrodu Historii i Misia Maciusia oraz Muzeum Kapsła. Zanim się pożegnaliśmy, pan Frost zaprezentował nam fotografię z 1921 r., dokumentującą pożar zamku w Gniewie, pokazał aparat fotograficzny, którym wykonano zdjęcie. Było miło. Pozostaje mi mieć nadzieję, że dla moich pacjentów spotkanie lekarza rodzinnego podczas letniego wypoczynku nie było traumatyczne, skoro rozstaliśmy się w uśmiechach :).



Nie wiem, czy też tak macie, bo może jest to zjawisko wynikające wyłącznie z praktyki lekarza rodzinnego, ale ja podczas wycieczek objazdowych za każdym razem obawiam się zaanonsowania mnie grupie jako lekarza lub z pozoru żartobliwego pytania pilota, czy jest na pokładzie lekarz. Nie wrzeszczę wtedy radośnie: to ja, to ja!, tylko wolniutko podnoszę rękę, patrząc pilotowi w oczy z nieśmiałością Anki z pierwszej A. Tak było i tym razem, gdy rozpoczynaliśmy podróż przez Skandynawię. Niepotrzebnie się jednak obawiałam. Pilot Przemek znakomicie ogarnął nas wszystkich, więc towarzysze podróży zaledwie kilka razy zwrócili się do mnie po radę, przepraszając po stokroć, że „psują mi wycieczkę”. Przypadek? Wpływ opowieści o zwyczajach obowiązujących na półwyspie, tak ostatnio zadeptywanym? Ważne, że wypoczęłam, nacieszyłam oczy widokami, oderwałam się od codzienności. Skandynawia mnie zachwyciła. Z zainteresowaniem słuchałam opowieści o jej historii, ludziach, zwyczajach, zasadach. Zaabsorbowała mnie szczególnie atencja dla skandynawskich głów koronowanych. Z wielką estymą opowiadali o tym poszczególni przewodnicy. Okazuje się, że w Kopenhadze z wielką dobrocią obserwują „poddani” działania królowej Małgorzaty II, matki obecnego króla, która przez 52 lata swego panowania pytana o ewentualne przekazanie tronu synowi odpowiadała w stylu: będę królową, póki nie spadnę z grzędy. W związku z tym dopiero operacja kręgosłupa i trudności z poruszaniem się skłoniły ją do abdykacji na rzecz Fryderyka X. Królowa Małgorzata, która zachowała swój tytuł i wciąż jest ulubienicą swego narodu, budzi ogólny aplauz bez względu na to, czy zaprezentuje się w klejnotach rodowych i krynolinach, czy w plastikowych klipsach i zaprojektowanych przez siebie kwiecistych kreacjach. Ogromne zainteresowanie wzbudziły osiemnaste urodziny jej wnuka, Christina, gdy ten poprosił królową o zaproszenie rówieśników z całego kraju. Ale o urodzinach księcia i historii zgubionego pantofelka usłyszycie, gdy ruszycie z Przemkiem Waszakiem na podbój Skandynawii, ja skupię się na pierwszej refleksji: Czy gdyby w naszym kraju urzędował król, byłoby spokojniej, bo bez politycznych awantur? Czy tylko w Danii jest to możliwe, gdyż król nie wtrąca się do rządu i Zgromadzenia Narodowego, a przedstawiciele poszczególnych partii zasiadają w obwodach wyborczych, czyli zwyczajnie obok swoich przeciwników politycznych, więc nie wypada im wrzeszczeć na sąsiada, a za chwilę obok niego usiąść. Już słyszę głosy sprzeciwu: monarchii jej się zachciało, za dużo baśni się naczytała, a może zaszkodziła jej fota z Christianem Andersenem? Pewnie coś w tym jest, ale popatrzcie sami. Choć-

by na Szwecję. Tu Korona pełni funkcję reprezentacyjną i choć oczy Szwedów bacznie obserwują losy rodziny królewskiej, pozostawiają jej jednak prawo do prywatności. Szwedzi cenią zasady równości, stąd członkowie Riksdagu nie są objęci immunitetem. Nie zasłaniają okien, bo nie mają niczego do ukrycia, przy okazji wpuszczają do domów promienie słońca, którego tak brakuje. Szczycą się Akademią Alfreda Nobla, a król Karol XVI Gustaw każdego roku w rocznicę śmierci Fundatora wręcza w Sztokholmie medale i dyplomy laureatom w pięciu dziedzinach. Kolejna refleksja – można przestrzegać konstytucji, jednocześnie nie umniejszając królowi, bo ten jest pozbawiony kompleksów, jak to król. Idąc dalej tropem Nagród Nobla, Pokojowa Nagroda Nobla wręczana jest w Oslo. Laureat otrzymuje ją z rąk króla Norwegii, Haralda V, oczywiście 10 grudnia. Noc spędza z Grand Hotelu, zgodnie z tradycją. Jest to bardzo wyczekiwane wydarzenie w Oslo. Wiele oczu śledzi najpierw to szczególne okno hotelu, potem zaś obserwuje przejazd królewskiej świty do ratusza znajdującego się nieopodal parlamentu. W parlamencie król pojawia się tylko raz w roku, gdy otwiera pierwsze obrady. Norweg nigdy nie zapyta cię o poglądy polityczne. Kolejna refleksja – król Norwegii wciąż powtarza: „Jestem jednym z was” albo „Wszyscy jesteśmy Norwegami”, dzięki czemu zyskał ogromne uznanie, a pod Pałacem Królewskim w Oslo w dzień święta narodowego, 17 maja, gromadzą się tłumy Norwegów, by zobaczyć swego władcę machającego do nich z balkonu i, co ważne, by wysłuchać jego przemówienia. O tak, pewnie zaraz ktoś wspomni o tym, że jakoś Finlandia i Laponia obywają się bez króla, o depresji toczącej Skandynawów, o skarbach wywiezionych przez Szwedów czy o pominięciu znaczenia Polaków w muzeum bitwy o Narwik, jak również o pewnego rodzaju oszustwie pielęgowanym w Rovaniemi za sprawą nieświadomego tego faktu Eleanor Roosevelt. Nie o to mi chodzi. A o zgodę, o radość, o poczucie bezpieczeństwa i harmonii. Czas na puentę. Może gdybyśmy w Polsce mieli króla, nie doszłoby w Gniewie do awantury o to, czy jedzie się do Gniewu czy do Gniewa? Potrafilibyśmy opanować gniew w każdej, nawet najtrudniejszej sytuacji? Nikt nie naruszałby granic naszej prywatności? Mielibyśmy w sobie więcej radości, empatii i otwartości? Jeździlibyśmy na urlopy bez obaw, że ktoś zechce nadużyć naszej grzeczności? Nikt nie zaczepiałby nas poza przychodnią, szpitalem, gabinetem, żeby „tylko zapytać” albo „tylko pokazać”? Tylko król jest dla nas ratunkiem. Zatem dajmy ogłoszenie: Król potrzebny od zaraz!

APULIA – UROCZY WŁOSKI OBCAS

lek. Anna Maria Nykiel



Apulia (Puglia) – piękny, różnorodny region południowych Włoch. Przepiękne morze, plaże, wzgórza, klify, gaje oliwne, winnice i urocze miasta, z których kilka udało mi się zwiedzić w czasie przedłużonego weekendu. I tyle wystarczyło, żeby się zakochać. A akcenty kulinarne? Wiadomo – pizza, makarony, wspaniałe wina, ale w Bari obowiązkowo kanapka z ośmiornicą, *la bombette*, *panzerotti*, *pasticciotto*.

Bari – stolica Apulii. Tu dotarliśmy samolotem z Modlina. Pierwsze kroki skierowaliśmy na Bari Vecchia – stare miasto. To fascynujący labirynt małych uliczek, który jeszcze do niedawna uważany był przez miejscowych za obszar zakazany. Dziś przyciąga kawiarniami, barami i restauracjami. W odległości krótkiego spaceru od Piazza San Nicola znajdują się główne atrakcje Bari, w tym: katedra di San Sabino oraz zamek Castello Svevo – potężna forteca cesarza Fryderyka.

Warto wspomnieć, że zamek w pewnym momencie stał się własnością rodziny Sforzów. To tu wychowywała się ukochana żona Zygmunta Starego i po jego śmierci tu wróciła. W bazylice św. Mikołaja (patrona Bari) znajduje się jej sarkofag ufundowany przez Annę Jagiellonkę. Monumentalny – z białego i czarnego marmuru. Obok grobowca cztery figury – św. Mikołaja i św. Stanisława oraz dwóch kobiet symbolizujących Rzeczpospolitą i Bari.

Bardzo polecam obejrzeć bazylikę. Świetny zabytek architektury romańskiej składa się z dwóch poziomów (z uwagi na rozległą kryptę). Miałam szczęście widzieć równocześnie odprawiane dwa nabożeństwa – w obrządku katolickim i prawosławnym.

Bari jest autentyczne. Pełne kolorów i zapachów. Obowiązkowo trzeba przejść się ulicą makaroniarek (Strada delle Orecchiette), gdzie panie robią na ulicy swoje makarony, głównie *orecchiette*, ponieważ wyglądają jak małe uszka.

Polecam również gorąco zwiedzenie Teatru Margherita – secesyjny teatr na wodzie, teraz odnowiony.





Bari – Bazylika św. Mikołaja i sarkofag królowej Bony



Bari – Teatr Margherita

Locorotondo

– uważane przez Włochów za jedno z najpiękniejszych miasteczek.

Nazwa dosłownie oznacza „krągłe miejsce” i odnosi się do okrągłego układu miasta.

Pełne białych domów z kamienia i prześlicznych dekoracji.

A dookoła winnice.



Alberobello – to chyba najbardziej pożądane przez turystów miejsce Apulii. Niesamowite miasteczko, gdzie znajduje się prawie 1,5 tys. domków trulli zbudowanych na planie koła i zwieńczonych stożkowymi dachami. Białe ściany domków przyozdobione są licznymi donicami kolorowych kwiatów. Niektórym owa miejscowość przypomina wioskę hobbistów, a innym wioskę smurfów. Nie brakuje tutaj zarówno nastrojowych ulic idealnych do

spacerowania, jak i wyśmienitej kuchni lokalnej oraz śródziemnomorskiej roślinności. Alberobello jest jedną z największych atrakcji Apulii, wpisaną na Listę światowego dziedzictwa UNESCO.

Coraz więcej domków trulli jest przerabianych na nowoczesne miejsca noclegowe, które cieszą się ogromnym zainteresowaniem.



Polignano a Mare – skradło moje serce. Białe domy gęsto usiane na stromym klifie nad turkusową wodą. Miasteczko z niepowtarzalną plażą – malutką, kamienistą, tłoczną, ale piękną. Perła Adriatyku.

W miejscowości tej urodził się Domenico Modugno. Kiedy myślimy o włoskiej piosence, to zaraz mamy w głowie popularne *Volare* czyli *Nel blu dipinto di blu* – przebój Domenico z 1958 r. Wszędzie go słyszeć. A jeśli nie znamy słów, to na deptaku wyświetla się tekst.

Uroczu wieczorem. Marmurowe chodniki błyszczą, pięknie oświetlone białe domy i miliony doniczek z kwiatami.

Na Netflixie jest film *Tylko Ciebie kocham*, ma treść banalnej komedii romantycznej, ale dzieje się w Polignano a Mare i pięknie pokazuje miejscowość.





Polignano a Mare



Matera – to już co prawda nie Apulia, ale Basilicata, ale z Bari kursuje pociąg do Materzy i byłoby grzechem nie zobaczyć miasta w całości znajdującego się na Liście światowego dziedzictwa UNESCO.

Matera jest uważana za jedno z najstarszych miast świata. Ludzie osiedlali się tu w jaskiniach wapiennych. Żyli bez okien, w jednej izbie ze zwierzętami. Brak wody, higieny doprowadzał do skrajnej nędzy i ogromnej umieralności. W 1945 r. Carlo Levi wydał książkę *Chrystus zatrzymał się w Eboli*, w której opisał dramatyczne warunki panujące w Materze. W 1952 r. w ramach polityki mającej na celu usunięcie skrajnego ubóstwa rząd Włoch użył siły, aby przenieść większość ludności Sasso Caveoso (dzielnicy jaskiniowej Materzy) do nowych mieszkań komunalnych w rozwijającej się nowej części miasta. Niestety władze nie zadbały o zdrowie psychiczne mieszkańców ani o to, aby dawni sąsiedzi mieszkali obok siebie. Skutkowało to tym, że część osób wracała na noc do dawnych domów, a włoska policja musiała ich przymusowo eksmitować. Przez kolejnych 30 lat domy Sasso stały opustoszałe. W 1987 r. na mocy nowego prawa powstała możliwość dzierżawy domów pod warunkiem ich remontu. Ważne było, aby remont przeprowadzić wedle ściśle określonych przepisów. Chodziło także o zachowanie zabytkowego wyglądu, kolorystyki, rozkładu okien i wyglądu dachów. Teraz Matera ściąga turystów. I jeździ po niej James Bond.



Z SZUFLADY POLI

KTÓRĘDY DO BOGA?

„Panie, ten, kto w tej chwili widzi Twe pojawienie się,

Czy widzi je poprzez psyche [duszę]?

Czy poprzez Pneumę [Ducha, Tchnienie]?”

Odpowiedział Nauczyciel:

„Ani przez psyche, ani przez Pneumę;

Przez nous, który jest między tymi dwoma,

On to jest tym, który widzi”.

*(Ewangelia Marii Magdaleny. Koptyjska ewangelia z II wieku,
przekład i komentarz J.-Y. Leloup, Wrocław 2021)*

W 1986 r. Roland Joffé nakręcił film *Misja* i poprosił Ennio Morricone o napisanie do niego muzyki. Ennio widzi film i twierdzi, że nie napisze muzyki, aby go nie zepsuć. A jednak po dwóch miesiącach ścieżka dźwiękowa jest gotowa. Któż jej dziś nie rozpoznaje, gdy zabrzmia pierwsze dźwięki oboju...

Pomimo siedmiu nominacji Akademia przyznała tylko jednego Oscara – operatorowi za zdjęcia. I to był największy błąd Akademii. Dziś film jest zaliczany do kanonu światowej kinematografii, a muzyka pozostanie wieczna.

Akcja *Misji* dzieje się w amazońskiej puszczy w połowie XVIII w. i stanowi obraz oraz świadectwo wiary, miłości i nadziei pokładanej w muzyce, że będzie mocniejsza niż śmierć.



W 1998 r. zakończyłam pracę na pododdziale detoksykacyjnym. Nie planowałam dalszego zajmowania się środkami psychoaktywnymi i ich użytkownikami. A jednak poszukiwacze „drogi chytrego człowieka” ku oświeceniu nadal pojawiali się na mojej ścieżce. Któregoś dnia, przeglądając stronę internetową, moją uwagę przykuła, wydana w 2020 r., książka Daniela Pinchbecka i Sophii Rokhlin *Gdy rośliny śnią* o ayahuasce. Wrażenia po lekturze zawarłam w artykule *Wszystko już było, czyli o renesansie psychodelików* („Biuletyn Lekarski” 2021).

W 2021 r. Jean-Michel Jarre wydał płytę *Amazônia*. To muzyka elektroniczna, ale pięknie współgra z odgłosami Natury. W albumie są czarno-białe fotografie Amazonii autorstwa Sebastião Salgado, które stały się inspiracją dla kompozytora, co wyraził w podziękowaniu na stronie albumu. Jean-Michel Jarre w swojej kompozycji wykorzystał nagrania archiwalne z muzeum etnograficznego w Genewie: 40 godzin naturalnych dźwięków zarejestrowanych w różnych miejscach Amazonii pomiędzy rokiem 1960 a 2019. Płyta jest głosem w obronie naturalnych zasobów Amazonii.

Ciągnie wilka do lasu...



Niedawno usłyszałam w radiowej Dwójce wywiad z Mateuszem Marczewskim, autorem zapowiadanej książki *Pasażerowie. Ayahuasca i duchy Amazonii*. Zamówiłam książkę w przedsprzedaży. Okładka z szamanem i co dalej...

Lektura wciągnęła mnie jak symboliczny las, amazońska puszcza, w którą zagłębia się i o której opowiada autor. To nie zamierzchłe, mityczne czasy, to współczesność i być może przyszłość świata – zbliżenie Zachodu do Amazonii. Przytoczę tylko jedną opisaną w książce Marczewskiego historię antropologa



Jeremy'ego Narby, który analizował pojawiające się podczas sesji picia wywaru formy węża, który sięgał do ludzkiego mózgu, w innej – rozdawał się na wzór helisy DNA, a w jeszcze innej pożerał własny ogon. Narby postawił tezę, że podwójna spirala DNA musiała być znana rdzennym społecznościom tysiące lat przed odkryciem Watsona, Cricka i Franklina. Świadczył o tym wszechobecny w mitach dwoisty wąż.

Wizje po ayahuasce są bardzo intrygujące. Jedni odnajdują Boga, inni doświadczają śmierci. Pytanie otwarte: Dlaczego człowiekowi nie wystarcza to, co ma?... Dlaczego porzuca dotychczasowe życie i idzie w amazoński las?... Odpowie ci, bracie, tylko... las.

lek. Apolonia Szarkowicz

Ayahuasca to halucynogeny wywar wykorzystywany przez szamanów z Ameryki Południowej w ceremoniach religijnych. Według tamtejszych wierzeń pozwalał na kontakt z duchami przodków, poza

tym miał leczyć, a nawet rozwiązywać konflikty w danej społeczności. Dzisiaj magiczny napój zyskuje popularność daleko od szamańskiego tipi.

DONOSY NA CZTERY GŁOSY

W POSZUKIWANIU INTENCJI

Truizmem pewnie jest stwierdzenie, że śpiewanie, solowe czy chóralne, wymaga nie tylko dobrego głosu, słuchu muzycznego czy techniki, ale także – czy może przede wszystkim – pewnej wrażliwości i pragnienia powiedzenia czegoś słuchaczom. Tylko w dziecięcych wykonaniach przekonująco brzmią piosenki o kapiącym deszczu, ilustrowane ruchem palców imitującym opadające krople, a te o miłości – dłońmi ułożonymi w kształt serca. Nasza dyrygentka wciąż przywołuje pojęcie INTENCJI, od której należy zacząć naszą interpretację utworu – najpierw sami powinniśmy ją określić i rozumieć, by potem odebrali ją nasi słuchacze. Jak twierdzi Małgosia, i trudno się z nią nie zgodzić, odczucie owej intencji przez uczestnika koncertu może sprawić, że techniczne niedoskonałości wykonania nie będą dostrzeżone lub staną się mniej istotne – pozostanie przeżycie, emocjonalny ślad odcisnięty w odbiorze słuchacza. Teza naszej artystycznej przewodniczki jest poparta nie tylko wieloletnim doświadczeniem i dorobkiem pracy w roli nauczycielki emisji głosu, chórmistrzyni i wokalistki, ale także efektem jej naukowych dociekań. Oto bowiem nasza dyrygentka obroniła pod koniec minionego roku pracę doktorską pt. *Muzyka słowa. Artystyczny potencjał tekstu literackiego w technice wokalne zespołów chóralnych w percepcji dyrygenta*. Praca, przygotowana pod kierunkiem prof. dr hab. Elżbiety Wtorkowskiej na Akademii Muzycznej im. Feliksa Nowowiejskiego w Bydgoszczy, po wielu perypetiach związanych z pandemią, otrzymała znakomite recenzje i została obroniona w grudniu 2024 r. Tym samym nasza dyrygentka uzyskała tytuł doktora sztuk muzycznych i można śmiało powiedzieć, że pasuje do naszego zespołu jeszcze bardziej niż dotąd – jest wszakże, choć bez kitla, prawdziwą „panią doktor”. Gratulujemy Małgosi tego sukcesu, do którego – z czego także jesteśmy niezmiernie dumni – troszeczkę się przyczyniliśmy. Praca, o której mowa, oprócz rozprawy teoretycznej, składała się bowiem także z dzieła artystycznego – nagrań 12 utworów wokalnych i wokalo-instrumentalnych o szerokim przekroju historycznym i stylistycznym, do realizacji których Małgosia zaprosiła wielu muzyków, a jednym z wykonawców był nasz zespół. Nagrań doko-

dr n. hum. Małgorzata Sławińska



Barczewo. Praca nad nagraniem. Fot. Marta Szulc



Olsztyn. Koncert *Recepta na lato*. Fot. Jędrzej Wawruk

nano we wnętrzach Skarbcza Kultury Europejskiej w Barczewie, a rezultat można obejrzeć na platformie YouTube. Naszym udziałem było wykonanie piosenek, które mieliśmy w swoim repertuarze – *Stacyjka Zdrój* i *Lecioły zórazie*. Dostaliśmy zatem szansę, by poddać profesjonalnej ocenie nasze rozumienie tego, czym jest wspomniana przez Małgosię „intencja”, czy też – cytując jej dysertację – pokazać, że „dyrygent jest wprawdzie czynnikiem nadrzędnym, który steruje wykonaniem dzieła, a chórzysta jest tylko częścią instrumentu, podlegającego woli dyrygenta, jednak jeżeli chórzysta pracę nad utworem zacznie od analizy dzieła, zadania sobie pytań: kim jestem? co czuję? o czym śpiewam? do kogo śpiewam?, to do niezbędnej dyscypliny wykonawczej oraz wizji interpretacyjnej dyrygenta doda swoją osobowość, emocjonalność, doświadczenie życiowe”. Nagrodą za nasz wspólny wysiłek, którą zwykle są oklaski słuchaczy, tym razem były recenzje ekspertów, którzy uznali, że zespół nasz „okazał się w rękach dyrygentki zdyscyplinowanym i bardzo sprawnym kolektywem artystycznym, realizującym jej założenia interpretacyjne” [z recenzji]. Trzeba przyznać, że Małgosia dokonuje heroicznych niekiedy wysiłków, by nasi chórzyci, czasem rozbawieni i niezdyscyplinowani, czasem wyczerpani po stresującej pracy w szpitalu, chwycili trop interpretacyjny i szli za nim podtrzymywani jej dyrygencką ręką. Kiedy się to udaje –

wszyscy jesteśmy zadowoleni, a najbardziej odbiorcy naszych koncertów. Mamy nadzieję, że taki właśnie efekt przyniosła praca nad repertuarem koncertu *Recepta na lato*, który odbył się 25 czerwca w kościele ewangelickim Chrystusa Zbawiciela w Olsztynie. Obok dobrze nam znanych utworów: *Zbliża się Kupajło*, *Pragną ocki*, *Lecioły zórazie*, *Pomarańcze i mandarynki*, *Pamiętajcie o ogrodach*, *Pejzaż horyzontalny*, *Moja piosenka*, *Tylko brać*, po raz pierwszy wykonaliśmy dwie ludowe piosenki kurpiowskie: *Coś ty dziewczyno robieła* i *Już tu nocka*. Oj, ileż tam było „intencji”! Prowadzący koncert, Jakub Kuna, dowcipnie zaanonsował: „pewien rozgorączkowany młodzieniec ma spore wątpliwości, czy jego luba spoczywała tej nocy jedynie w objęciach Morfeusza. Jego indagacje (i jej coraz większą irytację) usłyszymy w utworze...”. Tak więc dzieło się! Nie mogło zabraknąć zupełnie nie frywolnej, lecz także o uczuciach traktującej pieśni *List do miłości* kompozycji Marcina Wawruka, która stała się, sądząc po reakcjach słuchaczy, naszym repertuarowym hitem roku. Zakończyliśmy (również premierowym) wykonaniem *Modlitwy, gdy dzieci spać idą* Wacława z Szamotuł. Koncert letni z reguły zapowiada przerwę wakacyjną, tak było i tym razem. Przed nami projekty jesienno-zimowe, na które już dzisiaj serdecznie Państwa zapraszamy!

TUŻ OBOK DROGI

lek. Jarosław Parfianowicz



MUZEUM KINEMATOGRAFII W ŁODZI W PAŁACU SCHEIBLERA

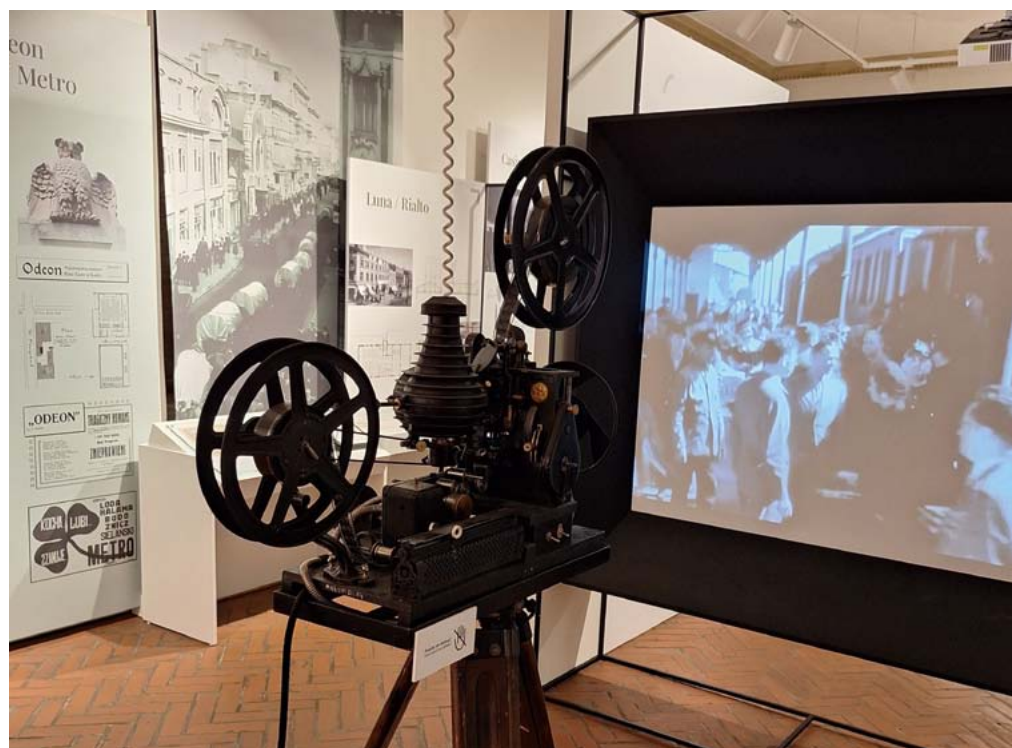
Łódź – miasto niezwykle, którego dawny przemysłowy pejzaż odszedł już w przeszłość. Dziś historia i nowoczesność łączą się tu w jedną płaszczyznę, idealnie harmonizując z zabytkami i atrakcjami dla turystów. Powstają wspaniałe miejsca do wypoczynku, centra kultury i nowe, wyjątkowe w skali kraju atrakcje.

Warto, będąc w Łodzi, zwiedzić Muzeum Kinematografii – jedyne tego rodzaju muzeum w Polsce, które chroni zabytki z dziedziny techniki, sztuki i kultury filmowej. Muzeum mieści się w XIX-wiecznym pałacu Karola Scheiblera, zlokalizowanym na terenie parku Źródliśka. Pałac stanowi część dawnego kompleksu fabryczno-pałacowego Księża Młyn.

W zbiorach muzeum znajduje się ok. 76 tys. eksponatów, w tym ok. tysiąc filmów na taśmach celuloidowych i wideo. Muzeum posiada zbiory scenariuszy, scenopisów, korespondencji i dokumentów związanych z powstawaniem filmów. Znaczące są archiwa filmowe Aleksandra Forda, Zbigniewa Rybkowskiego, Andrzeja Wajdy... Na wystawach stałych – *Tajemnice planu filmowego* i *Cud ożywionej fotografii* – prezentowane są urządzenia związane z rozwojem technologicznym kina (historyczne projektory, kamery, stoły montażowe, latarnie magiczne, fotoplastikon), plakaty i fotosy filmowe, elementy scenografii i zaaranżowane plany filmowe czy lalki wykorzystywane w animacji.

Ważnym miejscem muzeum jest otwarta w 2015 r. ekspozycja poświęcona polskiej animacji *Pałac pełen bajek*. To raj dla wszystkich, bez względu na wiek – starsi przypomną sobie czasy dzieciństwa, a młodszy pokolenie będzie miało szansę poznać kultowych bohaterów, którzy pomimo tego, że mają kilkadziesiąt lat, w ogóle się nie starzeją. Bohaterami wystawy są najbardziej znane postaci z polskich filmów animowanych, m.in. Reksio, Ćwirek, Muminki, Pik-Pok, Uszatek czy Florka. Przed wejściem do muzeum gości witają koty: Bonifacy i Fillemon (którz ich nie pamięta?).









CMENTARZ NA STAREJ ROSSIE

Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska w Olsztynie pomaga w odnawianiu pomników lekarzy spoczywających na cmentarzu na Starej Rossie!

Przedstawiciele Okręgowej Rady Lekarskiej WMIL, Społecznego Komitetu Opieki nad Starą Rossą, wileńscy społecznicy oraz mieszkańcy miasta spotkali się w Wilnie na uroczystości odsłonięcia odrestaurowanych nagrobków naszych Mistrzów.

Dnia 9 sierpnia 2025 r. cmentarz na Starej Rossie powitał gości reprezentujących zarówno środowiska medyczne, rządowe, jak i patriotyczne. Szanowni goście mieli okazję ujrzyć dwa kolejne pomniki wybitnych lekarzy, które zostały odnowione już dzięki środkom finansowym naszej Izby. Tym razem były to miejsca spoczynku dr. Wacława Jasińskiego i dr. Antoniego Kozłowskiego. Oprócz delegacji Okręgowej Rady Lekarskiej Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej oraz przedstawicieli Społecznego Komitetu Opieki nad Starą Rossą z prezesem Dariuszem Żybortem na czele swoją obecnością wydarzenie uświetnili m.in. dr Danuta Wasilewska – członkini i przedstawicielka Fundatio Vilnensis Medicorum, Kęstutis Norkūnas – konserwator i restaurator zabytków oraz inni – łącznie ok. 50 osób!

Zgromadzeni odwiedzili odrestaurowany nagrobek dr. Wacława Jasińskiego, gdzie złożyli kwiaty i zapalili znicze, po czym przenieśli się pod pomnik dr. Antoniego Kozłowskiego, by również oddać mu należną cześć. Nie obyło się też bez przemówień. Głos zabrała m.in. Anna Lella, prezes WMIL, która przekazała Dariuszowi Żybortowi list gratulacyjny z okazji 35-lecia działalności Komitetu oraz podziękowała za ogromne zaangażowanie w sprawowanie opieki nad grobami lekarzy i lekarzy dentystów. Wręczyła również pamiątkową srebrną litewską monetę „półgrosz” z 1556 r., symbolizującą ciągłość tradycji i ogromne znaczenie pamięci. Cieszymy się, że możemy dołożyć swoją cegiełkę do podtrzymywania wspomnień o naszych Mistrzach.

mgr Karolina Witkowska





PRZYRODA W OBIEKTYWIE

WIEWIÓRKA

(RODZINA: *SCIURIDAE*)

Kiedy mijają upalne dni, dojrzewają owoce pora myśleć o zapasach zimowych – dżemy, konfitury, soki, kiszzone ogórki i kapusta, suszone grzyby... to temat dla zaradnych.

Nie inaczej zachowują się zwierzęta, przygotowując się na zimowe przetrwanie. Jednym z przykładów może być wiewiórka – uznana w kulturze wielu krajów za symbol pracowitości i zapobiegliwości. Wiewiórki znane są bowiem z tworzenia zapasów pokarmu na zimę. Zakopują orzechy i nasiona w różnych miejscach, a dzięki doskonałej pamięci są w stanie odnaleźć większość swoich skrytek nawet po kilku miesiącach. Jest to kluczowa adaptacja, która umożliwia im przetrwanie w okresach niedoboru pokarmu.

W dawnych czasach ludzie wierzyli, że obserwując zachowanie wiewiórek, można przewidzieć nadchodzącą zimę: im bardziej były zajęte gromadzeniem zapasów, tym surowsza miała być zima.

Wiewiórki należą do najbardziej rozpoznawalnych i szeroko rozprzestrzenionych gryzoni na świecie. Ich rodzina obejmuje m.in. klasyczne wiewiórki drzewne, a także ziemne i latające. Zdolności adaptacji pozwoliły wiewiórkom zająć różne ekosystemy na całym świecie – lasy liściaste, iglaste, mieszane, a także parki i ogrody. Jednym z najbardziej fascynujących przystosowań niektórych gatunków wiewiórki do warunków panujących w chłodnych strefach klimatycznych jest hibernacja, która pozwala tym małym gryzoniom oszczędzać energię i przetrwać okresy, gdy zdobycie pożywienia jest trudne lub niemożliwe.

Najczęściej występującą wiewiórką w Polsce jest chroniona prawnie wiewiórka pospolita, znana jako wiewiórka ruda. Jest to jedyny rodzimy gatunek wiewiórki w Polsce, spotykany praktycznie na terenie całego kraju, zarówno w lasach, jak i w parkach miejskich.

Więcej na <https://www.twinkl.pl/teaching-wiki/wiewiorka>

- redaktornaczelnny.olsztyn@hipokrates.org
- olsztyn@hipokrates.org

Zachęcamy wszystkich do fotografowania!

Zapraszamy do publikowania swoich zdjęć na łamach naszego „Biuletynu”!



Wiewiórka
Fot. Jarosław Parfianowicz

BIURO WARMIŃSKO-MAZURSKIEJ IZBY LEKARSKIEJ

Adres:

Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska

ul. Żołnierska 16c, 10-561 Olsztyn

Regon: 001416837

NIP: 739-11-91-739

Forma prawna: samorząd zawodowy lekarzy i lekarzy dentystów

e-mail: olsztyn@hipokrates.org.pl

Adres poczty elektronicznej jest chroniony przed robotami spamującymi.
W przeglądarce musi być włączona obsługa JavaScript, żeby go zobaczyć.

Godziny otwarcia Biura Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej:

poniedziałki, wtorki i czwartki w godz. od 8.00 do 16.00

środy w godz. od 8.00 do 17.00

piątki w godz. od 8.00 do 15.00

Sekretariat:

tel. 89 539 19 29 w. 1

fax. 89 539 19 29 w. 7

Rejestracja i wydawanie praw wykonywania zawodu:

tel. 89 539 19 29 w. 2, 690 388 141

Doskonalenie zawodowe lekarzy:

tel. 89 539 19 29 w. 3

Komisja Bioetyczna:

tel. 89 539 19 29 w. 5

Biuro Okręgowego Rzecznika Odpowiedzialności Zawodowej:

tel. 89 539 19 29 w. 4

Biuro Okręgowego Sądu Lekarskiego:

tel. 89 539 19 29 w. 5

Dział prawny:

tel. 89 539 19 29 w. 6

Kancelaria Radcy Prawnego r. pr. Katarzyna Godlewska

Poniedziałek godz. 12.00–16.00

Środa godz. 12.00–16.00

Piątek godz. 12.00–15.00

Kancelaria Radcy Prawnego r. pr. Tomasz Kozak

Wtorek godz. 11.00–16.00

Środa godz. 10.00–17.00

Ubezpieczenia:

690 104 481

RACHUNKI BANKOWE:

1. Składki członkowskie – wpłaty na indywidualne konta bankowe

2. Wpłaty pozostałe w tym rejestracja praktyk prywatnych:

BRE BANK SA: 61 1140 1111 0000 3048 4600 1001

3. Kasa Pożyczkowa:

BRE BANK SA: 12 1140 1111 0000 3048 4600 1010

BIULETYN LEKARSKI**ORGAN WARMIŃSKO-MAZURSKIEJ IZBY LEKARSKIEJ W OLSZTYNIE**

ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Jarosław PARFIANOWICZ (redaktor naczelny),
Józef KORBUT, Zbigniew GUGNOWSKI, Anna OSOWSKA, Anna STĘPOWSKA,
Katarzyna ŻÓŁKIEWICZ-KABAĆ, Elżbieta SKÓRA,

Karolina WITKOWSKA

ADRES REDAKCJI: DOM LEKARZA, 10-561 Olsztyn, Żołnierska 16c
tel./fax 89 523 60 61

e-mail: olsztyn@hipokrates.org

Edytor: Pracownia Wydawnicza „ElSet”, Olsztyn, ul. Lipowa 15

tel. 89 534 99 25, e-mail: wydawnictwo@elset.pl

Anna Kruszewska (redakcja), Andrzej Mierzyński (proj. graficzny, DTP)

Nakład: 3500 egz., ISSN 1233-4731

UWAGA: Redakcja zaprasza do nadsyłania materiałów i ilustracji
do „Biuletynu Lekarskiego”, zastrzegając sobie prawo do skrótów
i zmian w tekście.

REKLAMA w „Biuletynie Lekarskim”

Informacje, cennik i formularze zamówienia dostępne są pod adresem:

<http://www.wmil.olsztyn.pl/index.php/biuletyn-lekarski/152>**„Biuletyn Lekarski e-active”**

Zapraszamy do korzystania z elektronicznej formuły wydania

„Biuletynu Lekarskiego”. Pobrania e-wydania ze strony:

www.wmil.olsztyn.pl/index.php/biuletyn-lekarski**Reklama w „Biuletynie Lekarskim”**

Informacje, cennik i formularze zamówienia dostępne są pod
adresem:

www.wmil.olsztyn.pl/index.php/biuletyn-lekarski/152**DOSKONALENIA ZAWODOWE****w „Domu Lekarza”:****INFORMACJA****www.wmil.olsztyn.pl/index.php/doskonalenie-zawodowe**